Bruce Lee

Un artista de la vida

Sus escritos esenciales

KŌAN

Bruce Lee
Un artista de la vida

Sus escritos esenciales

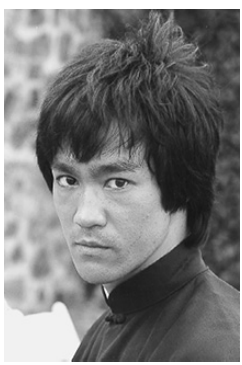
Editado por John Little

KŌAN

Para Shannon e Ian,
porque Bruce y Brandon les desearían la riqueza de un matrimonio feliz que llega de la buena fusión de dos almas

PREFACIO

EL CAMINO DE UN ARTISTA



No son muchas las personas verdaderamente excepcionales que pasan por nuestras vidas. Estas pocas personas notables nos dejan una clara huella cuando el camino que han querido seguir en sus vidas se cruza con el nuestro. Un encuentro con un ser humano extraordinario, en un momento dado de nuestra vida diaria, puede llegar a determinar, incluso, nuestro destino.

Me imagino que la mayoría de nosotros solo seríamos capaces de nombrar a unas pocas personas cuya influencia haya cambiado el curso de nuestras vidas. Es posible que tu padre o alguna otra persona, como un maestro, un amigo, un escritor o un personaje famoso, te aportara tal inspiración. Sin duda, pues tienes este libro entre las manos, consideras

que Bruce Lee puede ser uno de esos individuos poco frecuentes que han ejercido un impacto profundo sobre tu vida.

No hace falta decir que mi vida es radicalmente distinta de cómo sería si no hubiera conocido a Bruce aquel día señalado de 1963. Doy gracias por los nueve años de matrimonio que tuve el privilegio de compartir con aquella persona tan talentosa y tan fuera de lo común. Además de la aventura de vivir con un ser que aportaba tanta energía, y de compartir con él la alegría de crear una familia, aprendí de Bruce muchas cosas que me han seguido orientando a lo largo de los años, después de faltar él.

Cuando pienso en la inmensa labor que llevó a cabo Bruce en su breve vida, me invade la idea de que la energía del alma no se extingue jamás al perecer el cuerpo físico. Bruce solía hablar, ya de joven, de «una fuerza misteriosa» que tenía dentro y que le motivaba a elegir los caminos que tomó en su vida. A mí me parece que Bruce tenía el rasgo excepcional de ser capaz de *reconocer* y de *valorar* ese don misterioso que ardía en su interior. Sabía por instinto que su vida tenía un propósito, y, al tiempo que permitía que hablara en él la sabiduría de los siglos, dirigía su fuerza de voluntad hacia el logro de sus visiones.

Bruce solía decir que no es lo que sucede durante la vida lo que diferencia a unas personas de otras, es la forma en que uno elige reaccionar ante esas circunstancias lo que pone a prueba el temple de una vida bien vivida. Si estudiamos las pautas dominantes en la vida de Bruce, advertimos los puntos cruciales en los que tuvo que tomar una decisión, así como, quizá, la presencia de aquella fuerza misteriosa que lo guiaba en su camino. No fue casualidad que emprendiera el estudio del kung-fu con el maestro Yip Man, que le inculcó el sentido

más profundo del arte marcial, que va más allá de lo físico. Y si optó por estudiar Filosofía en la Universidad de Washington, tampoco fue por casualidad, sino por su deseo de incorporar al arte marcial el espíritu de la filosofía. Ni fue obra del azar que, en su estudio del arte de la interpretación, se negara a seguir el camino de los creadores de imagen y trabajara, en cambio, para exponer y expresar su propio ser. Y la decisión constante de seguir instruyéndose a través de la lectura voraz y la escritura prolífica le permitió seguir el camino de expandir y ampliar su potencial.

Bruce era un hombre muy instruido porque jamás desaprovechaba la oportunidad de que un hecho o una situación le enseñara algo más acerca de sí mismo. Como hombre estudioso, fue capaz de dirigir hacia sí mismo aquel aprendizaje intelectual, haciéndolo un instrumento de su desarrollo personal. Como filósofo, fue capaz de aplicar principios concretos de su arte al propósito más amplio de vivir la vida como un ser humano «auténtico».

Una característica verdaderamente extraordinaria de Bruce era su capacidad de comunicar a otros su proceso de aprendizaje al mismo tiempo que él lo internalizaba o lo vivía. Ya fuera enseñando, actuando, escribiendo o hablando, era capaz de desvelar su propio proceso personal de autodescubrimiento. Como habría dicho él, no hacía más que «expresarse a sí mismo, de manera sencilla y honrada», en su arte marcial y por medio del cine. Podría decirse de manera superficial que tenía «carisma», pero si analizamos con mayor profundidad esa capacidad suya de desnudar su alma acabaremos por llamarla «arte». Así como Miguel Ángel tomó un bloque de mármol y, retirando todo lo que sobraba, hizo salir de su interior el *David*, Bruce Lee retiraba las capas interiores de su alma para manifestar su verdadero ser al

mundo.

¿No es cierto que, cuando ves a Bruce en la pantalla, sabes de manera instintiva que se trata de un ser humano auténtico? ¿No será, entonces, este proceso de retirar capas lo que distingue a Bruce de los demás actores y practicantes de las artes marciales? Para los que lo conocimos en persona, el Bruce actor era el mismo hombre al que conocíamos en la vida real. Era descomunal en todos los sentidos, tanto en la pantalla como fuera de ella.

Las palabras de Bruce que se recogen en este libro son tan elocuentes que no es preciso que yo me extienda aquí sobre sus ideas. Me limito a celebrar esta oportunidad que tienes de conocer mejor a Bruce, compartiendo sus pensamientos, que quizá te permitan también conocerte mejor a ti mismo. El destino último del viaje de Bruce era la paz de espíritu, el verdadero sentido de la vida. Yo tengo la seguridad de que Bruce, al haber elegido el camino del autoconocimiento en vez del de la simple acumulación de datos, y el camino de la autoexpresión en vez del camino del realce de su imagen, llegó a su destino con la mente en paz. Saber esto me tranquiliza.

Bruce dijo: «Se tarda toda una vida en llegar a conocerte a ti mismo». Él no perdió ni un momento.

LINDA LEE CADWELL

La odisea de un alma vieja, por Linda Lee Cadwell

El alma vieja vagaba a lo largo y ancho del universo espiritual.
Era un alma sabia, pues había vivido en las mentes de los grandes pensadores del mundo.
Era un alma profunda, pues tenía una riqueza de experiencias humanas como para llenar un lago sin fondo.
Era un alma dotada de gran poder, fruto de conocerse a sí misma tras un número incontable de vidas dedicadas a la introspección.
En el plano intemporal hay muchas almas nuevas; suelen salir con frecuencia a vivir en el mundo humano.
Pero aquella alma vieja aguardaba en la nada etérea, esperando la llamada de un vehículo corpóreo especial.
Y sucedió que al alma vieja le llamó la atención el corazón y la mente de un niño.
Aquel huésped inmortal volvería a otorgar a la humanidad su sabiduría y su compasión.
Solo durante treinta y dos años terrenales, el alma ardió con un poder apasionado, misterioso.
Cargando de energía la búsqueda de la verdad de aquel joven, liberando una fuerza creativa y espiritual sin igual.
La etapa mortal de aquella alma vieja prestó un buen servicio a los dos capitanes gemelos, el conocimiento y la sabiduría, pues
el alma de un artista vivió entre nosotros durante un momento imperceptible dentro de la extensión del tiempo.
Nunca en vano, pues en las huellas de la odisea de aquella

alma vieja quedó grabado un legado de ideas
que enriquecerán el corazón y la mente, y que quizás envejecerán el alma del que se atreva a asomarse al espejo de la vida real.

INTRODUCCIÓN

UN «ARTISTA DE LA VIDA»

Bruce Lee escribió, unos seis meses antes de morir, un artículo muy personal titulado «En mi propio proceso», en el que exponía sus nociones sobre el proceso de la vida. Anotó allí los sentimientos más profundos, tal como se los dictaba el corazón, sin que pasaran por el filtro de su ego.

En el transcurso de varias semanas, en el tiempo libre que le dejaba el rodaje de *Operación Dragón* y el trabajo de esbozar nuevas ideas para *El juego de la muerte*, fue anotando algunas ideas en este artículo, según se le iban ocurriendo, ya fuera en su despacho de los estudios Golden Harvest de Hong Kong, en su despacho de Kowloon Tong, o cuando salía a comer. Llegó a redactar ocho versiones sucesivas del artículo. Cada una incorporaba algunos datos más que la anterior

sobre sus vivencias como artista marcial, como actor y, lo que era más importante, como ser humano.

En la versión definitiva de este artículo (que podemos suponer que redactó para su propio desarrollo personal, pues no llegó a publicarlo), Lee hace una afirmación muy reveladora: «En esencia, siempre he sido artista marcial por afición y actor de profesión. Pero, por encima de todo, espero realizarme para ser artista de la vida a lo largo del camino».[1] Con el término *artista de la vida* se refiere al proceso de ser un individuo que aspira a realizarse plenamente a sí mismo como ser humano total (es decir, física, mental y espiritualmente) por medio de su propio juicio independiente. Además, el «artista de la vida» está dispuesto a desnudar su alma en aras de la comunicación sincera, y a no dejarse atrapar por la representación de roles sociales (la creación de autoimagen). Como dijo Lee en cierta ocasión al periodista Pierre Berton: «A mí me resulta fácil aparentar y presumir, para sentirme después muy bueno. O puedo hacer un montón de cosas falsas, cegándome con ellas. O puedo exhibir un movimiento muy original. Pero expresarse con sinceridad, sin mentirse a uno mismo..., eso, amigo mío, eso es muy difícil de hacer».[2]

Lee procuraba basarse siempre en este principio: en sus relaciones con amigos, familiares y compañeros de trabajo; en su labor en el cine como creador, coreógrafo, director y actor; y al escribir textos filosóficos, trabajos de psicología, divagaciones poéticas y escritos de tipo personal. En una entrevista concedida a Ted Thomas, dijo: «Mi vida [...] me parece una vida de autoexamen, un ir retirando capas de mi ser, poco a poco, día a día».[3] Donde más se aprecia esto es en los textos de Lee. No importa qué tema aborde, desde la cultura marcial china hasta su poesía sincera, nos encontramos ante un «hombre auténtico» que nos desnuda su

alma.

Aunque Lee cursó estudios en la Universidad de Washington, adquirió la mayor parte de su formación de manera informal, gracias a su pasión por la lectura. Como vivía en una época en que no había ordenadores ni fotocopiadoras en los domicilios particulares, solía tomar notas a mano, reproduciendo en muchos casos literalmente y sin abreviaturas los pasajes que le parecían útiles y auténticos. Al repasarlos, le servían de inspiración para sus propios escritos. Eran como un diario privado en el que Lee reflexionaba sobre los pensamientos de hombres y mujeres de ideas semejantes a las suyas. Hemos incluido aquí muchos de los pasajes que recogió (como, por ejemplo, los tomados de *The Passionate State of Mind* de Eric Hoffer, y los de los libros de Frederick S. Perls sobre la terapia Gestalt), para dar a conocer algunas de las ideas que influyeron sobre él y las actitudes y visiones del mundo por las que sentía afinidad.

Las ideas que encontraba en sus lecturas solían emerger en momentos íntimos. Por ejemplo, en los escritos sobre su trabajo de actor explora los principios de Perls acerca de la oposición entre autorrealización y realización de la autoimagen. Uno de los sellos distintivos del genio de Lee es su capacidad para encontrar una verdad en una disciplina dada y aplicarla a otra que no tiene aparentemente nada que ver: sabía ver las conexiones que los demás no veían. Había leído textos de Krishnamurti y de Alan Watts sobre temas espirituales y percibía su aplicación directa a una actividad diversa, las artes marciales. También había estudiado la obra de Perls sobre psicología y había visto su aplicación, no para el tratamiento de las neurosis y las depresiones, sino para ser más auténtico y más dinámico como actor.

Si bien estos escritos eran papeles privados de Lee que no

fueron pensados para publicarse, son documentos importantes que nos permiten situar en su contexto la evolución de sus creencias y de su arte. En esta recopilación hemos incluido, además de las entradas del diario de Lee, otros textos personales suyos, poesías y escritos filosóficos sobre temas muy variados. Resulta paradójico, como se ve, que a Lee se le haya reconocido sobre todo, y durante más de un cuarto de siglo, por sus dotes físicas y por sus principios tácticos en el arte del combate sin armas. En *Bruce Lee, un artista de la vida* queda bien clara la inexactitud de este punto de vista superficial.

Lee era poeta, filósofo, científico, actor, productor, director, guionista, coreógrafo, artista marcial, esposo, padre y amigo, a partes iguales. Quiso vivir la vida en todos sus aspectos maravillosos, y sus vivencias lo apasionaban. A Lee, que siempre fue un pensador, le fascinaban las nociones que podía adquirir sobre las verdades espirituales cambiando el punto de enfoque de la atención humana. No quiero dar a entender con esto que para leer *Bruce Lee, un artista de la vida* debas empezar por «vaciar tu taza» por entero del concepto de Bruce Lee como artista marcial, pero sí que debes hacer sitio para acoger al Bruce Lee completo, al «artista de la vida».

A partir de ahora, todos los que pretendan erigirse en transmisores del arte y de la filosofía de Lee tendrán que conocer todos los aspectos de su figura. Deberán conocer, entender y, lo que es más importante, sentir, por ejemplo, lo que significan los sucesivos borradores del artículo de Lee «En mi propio proceso», así como el mensaje más profundo que se encierra en los ocho borradores de «Hacia la liberación personal (el *jeet kune do*)», tan bien como dominan ya sus técnicas de combate y como se han aprendido sus máximas sobre el arte marcial.

Un gran artista se comunica por medio del arte. Cuando contemplamos un cuadro, entendemos al instante lo que sentía y pensaba el artista al pintarlo. Aquí no interviene para nada el tiempo, pues la emoción resulta tan clara y precisa como si nosotros mismos fuésemos el pintor. Del mismo modo, al contemplar los trazos amplios y cargados de color que pintó Lee en el lienzo de la vida, podemos intuir su personalidad, su pasión, sus firmes creencias, su alma misma. Lee dijo una vez que el arte es «la música del alma hecha visible».[4] En tal caso, no cabe duda de que este libro es la sinfonía de Lee.

Si lees *Bruce Lee, un artista de la vida* con esa «atención callada, libre de elecciones» de la que hablaba Lee, descubrirás que más que leer un libro estás haciendo una visita a un viejo amigo. Y si bien Bruce Lee ya no está con nosotros físicamente, todavía puede comunicarse con nosotros por medio de la página impresa, trascendiendo así las barreras de la mortalidad humana. Al tiempo que apreciamos su compañía, no olvidemos su consejo de hacernos nosotros mismos «artistas de la vida». Estaríamos haciendo un flaco favor a nuestro amigo y a nosotros mismos si nos limitásemos a ponerlo en un pedestal, adoptando sus palabras y sus creencias como nuestras. Esto mismo dice Lee en su carta dirigida a «John» (reproducida en la octava parte de este libro):

> Ya lo verás, John [...], verás que tu manera de pensar no es ni mucho menos como la mía. Al fin y al cabo, el arte es un medio para adquirir libertad «personal». Tu camino no es mi camino, ni el mío es el tuyo. De manera que, con independencia de que podamos vernos en persona, recuerda bien que el arte «VIVE» allí donde está la libertad absoluta.[5]

Resulta bastante peligroso acercarse demasiado al río de los pensamientos de otra persona: cuanto más veloz es la corriente, más fácil es caer y dejarse arrastrar, apartándonos de nosotros mismos. En lugar de ello, gocemos contemplando el flujo del pensamiento de Bruce Lee —que transcurre por estas páginas—, observando sus giros y recodos y dónde se agita, se encrespa y bulle con su máxima energía. Si retrocedemos y observamos estos pensamientos desde nuestra propia posición, desde donde cada uno se encuentra en la orilla de la vida, podremos captar el cuadro general, lo que nos señala el «dedo» de Lee. Y será en ese punto, allí donde el río de los pensamientos de un hombre desemboca en el mar del entendimiento humano, donde podremos ver por fin «toda esa gloria celestial» de la que nos habló por primera vez hace más de un cuarto de siglo, y podremos conocer personalmente la maravilla de ser plenamente conscientes, plenamente humanos, plenamente vivos y plenamente nosotros mismos. Pues, como observó Lee sabiamente, solo podemos llegar a saber algo dentro del proceso de conocernos a nosotros mismos.

JOHN LITTLE

Yo no puedo enseñarte; sólo puedo ayudarte a que te conozcas a ti mismo. Nada más.[6]

BRUCE LEE

PRIMERA PARTE

KUNG-FU

Cuando Bruce Lee, con dieciocho años, regresó de Hong Kong al país donde había nacido, Estados Unidos, traía consigo la idea de introducir allí el arte cultural chino del kung-fu, poco conocido por entonces.

Había acariciado la idea de abrir por todo el país una cadena de institutos de kung-fu. Sin embargo, a medida que fue madurando y sus vivencias filosóficas y marciales cobraron otra hondura, dejó de sentir la necesidad de ensalzar las virtudes de la tradición, por muy venerable que esta fuera.

Lo que no quiere decir que abandonara su legado y la filosofía china. Lo que sucedió fue que, con el tiempo, buscó la justificación de su sistema de creencias y de sus actos en la raíz común de la humanidad, ajena a los nacionalismos. Resulta interesante recordar, sin embargo, que cuando Lee empezó a hacerse cargo del contenido filosófico de sus películas, a partir de 1972, las lecciones que presentaba estaban tomadas de la tradición oriental.

Los artículos en los que Lee trata a fondo cuestiones de filosofía china y de las artes marciales fueron escritos en los

primeros años de la década de los sesenta. Son un reflejo maravilloso de la pasión que movía al joven Bruce Lee a presentar y compartir con los occidentales la belleza de su cultura china.

I-A
EL TAO DEL KUNG-FU: UN ESTUDIO DEL CAMINO DEL ARTE MARCIAL CHINO

El kung-fu es una habilidad especial, un arte, más que un mero ejercicio físico o de autodefensa. Para los chinos, es el arte sutil de equilibrar la esencia de la mente con la de las técnicas con las que esta trabaja. El principio del kung-fu no es una cosa que se pueda aprender como se aprenden las ciencias, documentándose o estudiando datos. Tiene que desarrollarse de manera espontánea —como el crecimiento de una flor—, en una mente libre de deseos y de emociones. El núcleo esencial de este principio del kung-fu es el Tao, la espontaneidad del universo.

La palabra *Tao* no tiene traducción exacta. Si la traducimos como «el camino», o «el principio» o «la ley», la estamos interpretando de una manera demasiado estrecha. El fundador del taoísmo, Lao Tse, describió así lo que es el Tao:

> El Camino que se puede expresar con palabras no es el Camino eterno; el Nombre que se puede pronunciar no es el Nombre eterno. Concebido como inefable, es causa del Cielo y de la Tierra. Concebido como nombrado, es madre de todas las cosas. Solo el que está libre para siempre de pasiones es capaz de contemplar su esencia espiritual. El que está bloqueado por los deseos no puede ver más que su forma exterior. Estas dos cosas, lo espiritual (yin) y lo material (yang), aunque las llamamos por nombres diferentes, tienen un origen igual. Esta igualdad es el

misterio de los misterios. Es la puerta de todo lo sutil y maravilloso.[1]

En *Masterpieces of World Philosophy*: «El Tao es el principio sin nombre de las cosas, el principio universal que subyace a todo, la pauta suprema y última, y el principio del crecimiento».[2] Huston Smith, autor de *Las religiones del mundo,* explica el Tao diciendo que es «el Camino de la Realidad Última; el Camino o Principio que está detrás de toda la vida, o el Camino que debe seguir el hombre para ordenar su vida en concordancia con el Camino por el que funciona el universo».[3]

Aunque no es posible expresar su sentido con una sola palabra, lo he sustituido por la palabra *Verdad*: es «la Verdad» que está detrás del kung-fu; «la Verdad» que debe seguir todo practicante de kung-fu.

El Tao funciona en el yin y el yang, que son un par de fuerzas que se complementan mutuamente y que intervienen en todos los fenómenos y están detrás de ellos. Este principio del yin y el yang, también llamado *t'ai chi*, es la estructura básica del kung-fu. Hace más de tres mil años, Chou Chun I dibujó por primera vez el *t'ai chi*, o Término Grande.

El principio del yang (lo blanco) representa lo positivo, la firmeza, lo masculino, la sustancia, la claridad, el día, el calor, etcétera. El principio del yin (lo negro) es su opuesto. Representa lo negativo, la blandura, lo femenino, lo insustancial, la oscuridad, la noche, el frío, etc. La teoría básica del *t'ai chi* es que no hay nada tan permanente que no cambie nunca. Dicho de otro modo, cuando la actividad (yang) alcanza su punto extremo, se convierte en inactividad, y la inactividad forma el yin. La inactividad extrema vuelve a convertirse en actividad, que es yang. La actividad es la causa

de la inactividad, y viceversa. Este sistema de los incrementos y decrementos complementarios del principio es continuo. Vemos, pues, que si bien puede parecer que las dos fuerzas (yin y yang) están en conflicto, en realidad son interdependientes una de otra; en lugar de oposición existe cooperación y alternancia. La aplicación de los principios del yin-yang al kung-fu se expresa como la *Ley de la Armonía*. Según esta ley debemos estar en armonía con la fuerza y la pujanza del oponente, en vez de estar en rebelión contra ellas. Esto significa que no debemos hacer nada que no sea natural ni espontáneo; lo importante es no hacer nada forzado en ningún sentido. Cuando el adversario A aplica la fuerza (yang) contra B, B no debe resistirse aplicando fuerza a su vez; dicho de otro modo, B no aplica lo positivo (yang) contra lo positivo (yang); antes bien, cede ante A con la blandura (yin) y conduce a A en la dirección de su propia fuerza, lo negativo (yin) ante lo positivo (yang). Cuando la fuerza de A llega a un punto extremo, lo positivo (yang) se convierte en negativo (yin), y entonces B podrá sorprenderle en el momento en que está desprevenido y atacarle con fuerza (yang). El proceso no es antinatural ni forzado en ningún momento. B adapta su movimiento al de A de manera armoniosa y constante, sin resistirse ni esforzarse.

De esta idea surge, a su vez, una ley que guarda una relación estrecha con la anterior: la *Ley de la No Interferencia con la Naturaleza*, que enseña al practicante de kung-fu a olvidarse de sí mismo y a seguir la fuerza de su rival en vez de la suya propia. El practicante no se mueve por delante del otro, sino que reacciona ante la influencia oportuna. La idea esencial es derrotar al adversario sobre la base de ceder ante él, aprovechando su propia fuerza. Por eso, el practicante de kung-fu no adopta nunca actitudes imponentes ante su

adversario, y jamás se pone en oposición frontal contra la dirección de la fuerza de este. Cuando le atacan, no se resiste, sino que controla el ataque oscilando con él. Esta ley ilustra los principios de la no resistencia y de la no violencia, que quedan ilustrados en la imagen de las ramas de un abeto, que se quiebran bajo el peso de la nieve, mientras que los simples juncos pueden soportarla porque son más flexibles. Confucio lo muestra así en el *I Ching*: «Plantarse en la corriente es principio básico de la naturaleza; debemos seguirla y fluir con ella».[4] Lao Tse nos señaló el valor de la delicadeza en el *Tao Te Ching*, el evangelio del taoísmo. Al contrario de lo que suele creerse, debemos asociar el principio yin, de suavidad y blandura, a la vida y a la supervivencia. El hombre puede sobrevivir porque es capaz de ceder. Por el contrario, el principio yang, que se supone que es riguroso y duro, hace que el hombre se quiebre bajo la presión. Fijémonos en los dos últimos versos, que describen bastante bien las revoluciones, tal como las han conocido muchas generaciones de personas:

> El hombre vivo es blando y flexible;
> muerto está duro y rígido.
> Todas las criaturas, hierbas y árboles,
> vivas son maleables y también flexibles,
> y muertas son quebradizas y duras.
> La rigidez inflexible es compañera de la muerte,
> y la suavidad que cede, compañera de la vida:
> los soldados inflexibles no alcanzan victorias;
> el árbol más rígido es el que más atrae al hacha.
> Los fuertes y poderosos caen de su lugar;
> los suaves y los que ceden se levantan sobre ellos.[5]

La dirección del movimiento en el kung-fu depende estrechamente del movimiento de la mente. De hecho, se entrena la mente para que dirija el movimiento del cuerpo. La mente manda y el cuerpo actúa. El modo de controlar la mente es importante, ya que la mente ha de dirigir los movimientos corporales. Pero no es tarea fácil. Glen Clark expone en su libro algunos de los desequilibrios emocionales a los que están sujetos los deportistas:

> Todo centro de conflicto, toda emoción extraña que represente una alteración, una descentralización, perturba el ritmo natural de la persona y reduce su eficiencia en el campo de juego de manera mucho más grave que los posibles golpes y encontronazos físicos. Las emociones que destrozan el ritmo interior de la persona son el odio, los celos, la lujuria, la envidia, el orgullo, la vanidad, la codicia y el miedo.[6]

Para ejecutar la técnica adecuada en el kung-fu, no solo debe soltarse el cuerpo físico sino también la mente y el espíritu, para que la mente no solo sea ágil sino que esté también libre. Para ello, el practicante de kung-fu debe mantener la calma y guardar silencio, y dominar el principio de la no-mente (*wu-hsin*). La no-mente no es una mente en blanco que excluya todas las emociones, ni es una calma y silencio mental. Aunque el silencio y la calma tienen su importancia, el principio de la no-mente consiste principalmente en la «no-sujeción» de la mente. La mente del practicante de kung-fu funciona como un espejo: no aferra nada ni rechaza nada; recibe pero no se guarda nada. Como dijo Alan Watts, la no-mente es «un estado de plenitud en que la mente funciona con libertad y facilidad, sin tener la

sensación de que hay una segunda mente o un ego que la vigila con un palo».[7]

Lo que quiere decir Alan Watts es que debemos dejar que la mente piense lo que quiera, sin intervención por parte del pensador independiente o del ego que tenemos dentro. Mientras piense lo que quiera, no cuesta el más mínimo esfuerzo soltarla. La desaparición del esfuerzo de soltarla es, precisamente, la desaparición del pensador independiente. No hay que intentar hacer nada. Todo lo que se presenta en cada momento se acepta, incluso la no aceptación. La no-mente no es, por tanto, estar desprovistos de emociones o de sentimientos, sino ser una persona cuyos sentimientos no están sujetos ni bloqueados. Es una mente inmune a las influencias emocionales. «Todo fluye sin cesar como este río, sin interrupción ni detención».[8]La no-mente es usar toda la mente como usamos los ojos cuando los dirigimos sobre diversos objetos pero sin hacer ningún esfuerzo especial por captar algo concreto. Como dijo Chuang Tzu, discípulo de Lao Tse:

> El niño de pecho pasa todo el día mirando las cosas sin pestañear, porque no tiene los ojos enfocados en ningún objeto concreto. Va sin saber adónde se dirige, y se detiene sin saber lo que hace. Se fusiona con el entorno y se mueve con él. Estos son los principios de la higiene mental.[9]

Por eso, la concentración no tiene en el kung-fu su sentido habitual de limitar la atención a un único objeto de percepción. Se trata, simplemente, de una conciencia tranquila de lo que está en el aquí y el ahora. Esta forma de concentración puede ser ilustrada mediante el comportamiento del público que asiste a un partido de fútbol: en vez de poner la atención en el jugador que tiene la pelota, el público es consciente de todo lo que sucede en el terreno de juego. De modo similar, la mente del practicante de kung-fu se concentra no centrándose en ninguna parte determinada del adversario. Esto ha de ser así, sobre todo, cuando se enfrenta a muchos adversarios. Supongamos, por ejemplo, que lo atacan diez hombres, cada uno de ellos dispuesto sucesivamente a abatirlo. En cuanto se haya quitado de en medio a uno, pasará al siguiente sin consentir que la mente «se detenga» en ninguno. Por rápida que sea la sucesión de golpes entre uno y el siguiente, no deja ningún intervalo de tiempo entre los dos. Así, se ocupará de cada uno de los diez sucesivamente y con éxito. Esto solo es posible cuando la mente se traslada de un objeto a otro sin que nada la «detenga» ni la frene. Si la mente no es capaz de seguir adelante de esta manera, es seguro que perderá el combate en

algún momento entre un encuentro y otro. La mente está presente en todas partes porque no está apegada en ninguna parte a ningún objeto determinado. Y si puede mantenerse presente es porque, al relacionarse con tal o cual objeto, no se aferra a él. El flujo del pensamiento es como el agua que llena un estanque, que siempre está dispuesta a volver a salir. Si puede ejercer su poder inagotable es porque está libre, y si puede estar abierto a todo es porque está vacío. Podemos compararlo con lo que Chang Chen Chi llamó «la Reflexión Serena». Según escribió: «"sereno" significa la tranquilidad del no-pensamiento, y "reflexión" significa conciencia vívida y clara. Por eso, la reflexión serena es la conciencia clara del no-pensamiento».[10]

Como ya hemos dicho, el practicante de kung-fu aspira a la armonía consigo mismo y con su adversario. Y si es posible estar en armonía con el adversario, no lo es mediante el uso la fuerza, que provoca conflictos y reacciones, sino mediante el ceder a la fuerza del adversario. Dicho de otro modo, el practicante de kung-fu promueve el desarrollo espontáneo de su adversario, sin aventurarse a interferir con sus propios actos. Se pierde a sí mismo renunciando a todo sentimiento subjetivo y a toda individualidad, y se vuelve uno con su adversario. Dentro de su mente, las oposiciones se han vuelto mutuamente cooperativas en vez de mutuamente excluyentes. Cuando su ego personal y sus esfuerzos conscientes ceden ante un poder que no es el suyo, entonces consigue la acción suprema, la no-acción (*wu wei*).

Wu significa «no», y *wei* significa «acción», «hacer», «afanarse», «esforzarse» u «ocuparse». *Wu wei* no significa, en realidad, no hacer nada, sino dejar en paz la propia mente, confiando en que trabaje por sí misma. En el kung-fu, *wu wei* significa acción espontánea o acción del espíritu, en el sentido

de que la fuerza rectora es la mente, y no los sentidos. En los combates de práctica, el practicante de kung-fu aprende a olvidarse de sí mismo y a seguir el movimiento de su adversario, dejando libre su mente para que esta ejecute sus propios contramovimientos sin deliberaciones que la obstaculicen. El practicante se libera de toda sugerencia mental de resistencia y adopta una actitud flexible. Realiza todos sus actos sin autoafirmación. Deja que su mente permanezca en un estado de espontaneidad y sin aferrarse a nada. En cuanto se detenga a pensar, se alterará el flujo de sus movimientos y su adversario le golpeará inmediatamente. Por tanto, todos los actos deben realizarse de manera «no intencionada», sin «intentarlo» nunca.

Por medio del *wu wei* se consigue una «facilidad reposada». Como señaló Chuang Tzu, este logro pasivo libera al practicante de kung-fu del esfuerzo y la tensión:

> La voluntad que cede tiene una facilidad reposada, blanda como los plumones. Una quietud, un abstenerse de actuar, una apariencia de incapacidad de obrar. Libres de angustias, con placidez, obramos con el momento oportuno; nos movemos y giramos en línea con la creación. No nos adelantamos, sino que reaccionamos a las influencias adecuadas.
>
> No demos nada por sentado en relación con nosotros mismos. Dejemos que las cosas sean lo que son, movámonos como el agua, reposemos como un espejo, respondamos como un eco, pasemos rápidamente como lo que no existe y estemos callados como la pureza. Los que ganan, pierden. No nos adelantemos a los demás, sigámoslos siempre.[11]

El fenómeno natural que el practicante de kung-fu considera más semejante al *wu wei* es el agua:

Nada más débil que el agua,
pero cuando ataca algo duro
o resistente, nada la resiste
y nada se interpone en su camino.[12]

Estos pasajes del *Tao Te Ching* ilustran la naturaleza del agua. Es tan sutil que no se puede tomar un puñado. Si se golpea, no sufre daño. Si le damos una puñalada, no la herimos. Si la hendimos, no se separa. No tiene forma propia, sino que toma la del recipiente que la contiene. Cuando se calienta hasta convertirse en vapor, se vuelve invisible, pero tiene tanta fuerza que puede abrir la tierra misma. Cuando se hiela, se cristaliza convirtiéndose en una roca fuerte. Puede ser turbulenta como las cataratas del Niágara, o tranquila como un estanque calmo; temible como un torrente y refrescante como un manantial un día caluroso de verano. Así dice el principio del *wu wei*:

> Los ríos y los mares son señores de cien valles. Esto es porque su fuerza está en rebajarse; son los reyes de todos. Del mismo modo, el maestro perfecto que quiere dirigir a los hombres, los sigue. Así, aunque está por encima de ellos, los sigue. Así, aunque está por encima de los hombres, estos no se sienten injuriados por él. Y, como él no se esfuerza, ninguno se esfuerza con él.[13]

El mundo está lleno de personas que están dispuestas a ser alguien o a alborotar. Quieren sobresalir, destacar. Tal ambición no sirve de nada al practicante de kung-fu, que rechaza todo tipo de autoafirmación y de competencia:

El que intenta ponerse de puntillas no puede estarse quieto. El que estira demasiado las piernas no puede andar. Al que se anuncia demasiado, no le atienden. El que se empeña demasiado en sus opiniones encuentra pocos que estén de acuerdo. El que se atribuye demasiado mérito no recibe siquiera el que merece. El que es demasiado orgulloso pronto queda humillado. Todos estos se condenan como extremos de codicia y de actividad autodestructiva. Por eso, el que obra con naturalidad evita estos extremos.[14]

Los que saben no hablan;
los que hablan no saben.
Cesa tus sentidos,
que lo agudo se embote,
que las marañas se resuelvan,
que la luz se temple
y la agitación se acalle;
pues esta es la unidad mística
en la que se mueve el sabio,
ni por el afecto
ni por el desafecto
ni por el beneficio o la pérdida

ni por la honra o la vergüenza.
Por ello, todo el mundo
lo tiene por el más alto.[15]

El practicante de kung-fu que es verdaderamente bueno no tiene el menor orgullo. Según Eric Hoffer: «El orgullo es un sentimiento de valía que se desprende de algo que no constituye parte orgánica de nosotros mismos».[16] El orgullo recalca la superioridad de la categoría de una persona a ojos de las demás. En el orgullo hay miedo e inseguridad, porque cuando la persona aspira a que la estimen y alcanza ese reconocimiento, padece automáticamente el miedo a perderlo. A partir de entonces, parece que su necesidad prioritaria es proteger ese estatus, y eso le produce angustia. Hoffer dice también que «cuanto menos prometedor y potente sea el yo, más apremiante resulta la necesidad de orgullo. La persona es orgullosa cuando se identifica con un yo imaginario; el núcleo del orgullo es el autorrechazo».[17]

Como ya sabemos, el kung-fu aspira al cultivo del yo, y el yo interior es el yo verdadero de la persona. Así pues, el practicante de kung-fu, para realizar su yo verdadero, debe vivir sin depender de la opinión de los demás. Como es completamente autosuficiente, no puede tener miedo a no recibir reconocimiento. El practicante de kung-fu se dedica a ser autosuficiente, sin que su felicidad dependa nunca de la valoración externa de los demás. El maestro de kung-fu, a diferencia del principiante, se mantiene en reserva, es callado y modesto y no tiene el menor deseo de exhibirse. Gracias a la influencia de la formación en el kung-fu, su maestría se vuelve espiritual, y él mismo se transforma, al haberse ido liberando progresivamente por medio de la lucha espiritual. La fama y la estatus no significan nada para él.

Así pues, el *wu wei* es el arte del no-arte, es el principio del no-principio. Para expresarlo en términos del kung-fu, el verdadero principiante no sabe nada sobre cómo bloquear y golpear, y mucho menos de su intranquilidad consigo mismo. Cuando un adversario intenta golpearle, él lo bloquea «instintivamente». Es lo único que puede hacer. Pero en cuanto empieza su formación, se le enseña a defender y a atacar, dónde debe poner la mente, y otros trucos técnicos que hacen que su mente «se detenga» en diversas coyunturas. Por este motivo, cuando intenta golpear al adversario se siente entorpecido extrañamente, pues ha perdido su sentido primitivo de la inocencia y de la libertad. Pero con el paso de los meses y de los años, al ir madurando plenamente su formación, su actitud corporal y su modo de llevar la técnica hacia la no-mente llegan a asemejarse al estado mental que tenía al comienzo mismo de la formación, cuando no sabía nada, cuando era completamente ignorante del arte. El principio y el fin se aproximan entonces. En la escala musical podemos empezar por la nota más baja e ir subiendo hasta la más alta. Cuando llegamos a la más alta, descubrimos que está situada junto a la más baja. De modo semejante, cuando el practicante de kung-fu alcanza el grado más elevado en el estudio de las enseñanzas del taoísmo, se convierte en una especie de alma cándida que no sabe nada del Tao ni de sus enseñanzas, y está desprovisto de toda erudición. Ha perdido de vista las reflexiones intelectuales, y prevalece en él un estado de no-mente. Cuando se alcanza la perfección última, el cuerpo y sus extremidades realizan por sí mismos lo que tienen encomendado, sin que intervenga la mente. La habilidad técnica es tan automática que no tiene ninguna relación con el esfuerzo consciente.

Existen grandes diferencias entre la cultura china del

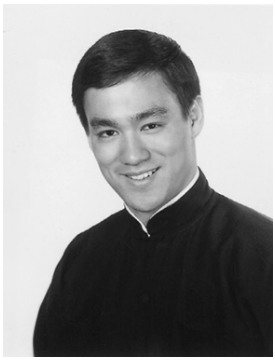
trabajo físico y la occidental. Entre las más evidentes podemos citar que el ejercicio chino es rítmico, mientras que el occidental es dinámico y está lleno de tensión; el ejercicio chino aspira a fusionarse con la naturaleza de manera armoniosa, mientras que el occidental la domina. El ejercicio chino es tanto un modo de vida como un cultivo de la mente, mientras que el ejercicio occidental es un deporte o una gimnasia física.

Puede que la diferencia principal se encuentre en el hecho de que la cultura física china es yin (blandura), mientras que la occidental es yang (firmeza). Podríamos comparar la mente occidental con un roble que se levanta firme y rígido ante el viento fuerte. Cuando el viento arrecia, el roble se quiebra. La mente china, por su parte, es como el bambú, que se curva con el viento fuerte. Cuando cesa el viento (es decir, cuando llega a su grado extremo y cambia), el bambú vuelve a levantarse, más fuerte que antes.

La cultura física occidental es un derroche inútil de energía. El ejercicio desmedido y el desarrollo extremo de los órganos corporales puede llegar a ser dañino para la salud. La cultura física china, de modo inverso, hace hincapié en la conservación de la energía. Se basa siempre en el principio de la moderación, sin llegar nunca a grados extremos. El ejercicio, si lo hay, consiste en movimientos armoniosos pensados para normalizar el régimen corporal sin llegar a excitarlo. Se comienza por cimentar un régimen mental cuyo único objeto es producir la paz y la tranquilidad de espíritu. Sobre esta base, se aspira a estimular el funcionamiento normal del proceso interno de la respiración y de la circulación de la sangre.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «El Tao del kung-fu: un estudio del camino del arte marcial chino», con fecha 16 de mayo de 1962. Papeles de Bruce Lee.

I-B
EL KUNG-FU: EL CENTRO DE LAS ARTES ORIENTALES



El kung-fu, centro de las artes orientales de la autodefensa, es un arte filosófico que sirve para fomentar la salud, para cultivar la mente y para proporcionar un medio de autodefensa muy eficaz.

Su filosofía se basa en partes constituyentes de la filosofía del taoísmo y del budismo chan (zen): el ideal de estar en armonía con la fuerza del adversario, y no en contra de ella. Así como el carnicero conserva su cuchillo cortando a lo largo de los huesos, el practicante de kung-fu se conserva a sí mismo complementando los movimientos del adversario.

El nombre *kung-fu* significa «disciplina y formación» en relación con la realidad última del objetivo, sea este el cultivo de la salud, de la mente o la autodefensa. No debe establecerse ninguna distinción entre el adversario y el yo, pues el adversario no es más que la otra parte complementaria (no opuesta). No hay victoria, conflicto ni dominación, y la idea es «encajar» armónicamente nuestro

movimiento con el del rival. Cuando él se expande, nosotros nos contraemos; cuando él se contrae, nosotros nos expandimos. Así pues, la expansión depende de la contracción y viceversa, y cada una es causa y efecto de la otra.

La suavidad/firmeza es una fuerza indivisible del incesante interjuego del movimiento. Si un ciclista quiere ir a alguna parte, no puede empujar los dos pedales al mismo tiempo, ni tampoco puede abstenerse de empujarlos. Para avanzar tiene que empujar un pedal y ceder en el otro. El movimiento de avance exige esta «unicidad» del empujar y ceder. Por eso, la suavidad no es capaz de disolver por sí misma una fuerza grande, ni tampoco es capaz la fuerza bruta por sí misma de someter al rival. Para sobrevivir en cualquier combate se precisa una fusión mutua, armónica, de suavidad y firmeza, consideradas como un todo, en la que domina unas veces una y otras la otra, en una sucesión como de oleadas. Entonces fluirá de verdad el movimiento, pues la fluidez pura de los movimientos se halla en su condición de intercambiables.

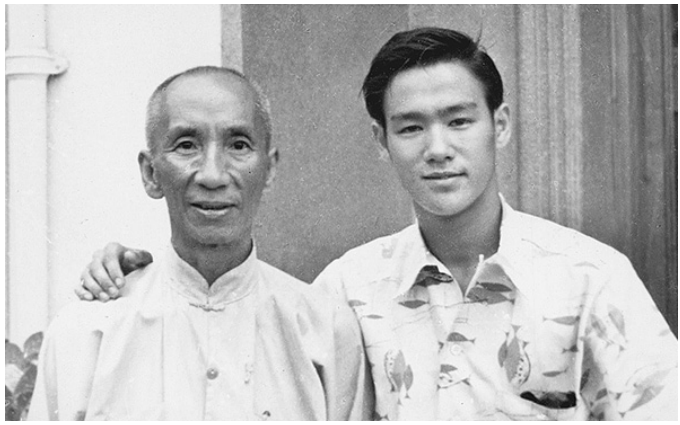
En resumen, ni la suavidad ni la firmeza son, por sí mismas, más que la mitad de un todo fragmentado que, una vez fusionado, constituye el Camino verdadero de las artes marciales. Hay que estar prevenidos ante la tendencia a estar demasiado firmes y rígidos. Observa que el árbol más rígido se quiebra con facilidad, mientras que el bambú o la rama del sauce sobreviven porque pueden doblarse al viento. Por eso, el practicante de kung-fu es blando pero sin ceder; es firme pero sin ser rígido. El mejor ejemplo del kung-fu es el agua. El agua puede perforar el granito más duro, porque cede. No podemos herir el agua con un cuchillo ni dañarla con un palo, porque no es posible vencer a lo que no presenta resistencia.

El kung-fu, en su aplicación práctica, se basa en la sencillez. Es consecuencia natural de cuatro mil años de

experimentos exhaustivos, y tiene una complejidad sofisticada. Todas las técnicas se han reducido a su propósito esencial, sin adornos ni detalles innecesarios, y todo lleva a la aplicación más directa, sencilla y lógica del sentido común. Se expresa lo máximo con un mínimo de movimientos y de energía.

El método para el fomento de la salud se basa también en el agua, pues el agua que corre no se pudre nunca. El principio no es ejercitar ni desarrollar demasiado el cuerpo, sino normalizar su funcionamiento.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.



I-C
UN MOMENTO DE COMPRENSIÓN

El kung-fu, más que un mero ejercicio físico o de autodefensa, es una habilidad especial, es el arte sutil de equilibrar la esencia de la mente con la de las técnicas con las que esta trabaja. El principio del kung-fu no es una cosa que se pueda aprender como se aprenden las ciencias, documentándose o estudiando datos. Tiene que desarrollarse de manera espontánea —como el crecimiento de una flor—, en una mente libre de emociones y de deseos. El núcleo esencial de este principio del kung-fu es el Tao, la espontaneidad del universo.

Al cabo de cuatro años de entrenarme en el arte del kung-fu, empecé a entender y a sentir el principio de la suavidad, el arte de neutralizar los efectos del esfuerzo del adversario y de minimizar el gasto propio de energía. Todo ello debía hacerse con calma y sin esfuerzo. Parecía sencillo, pero su aplicación práctica resultaba difícil.

> **El principio del kung-fu no es una cosa que se pueda aprender como se aprenden las ciencias,**

documentándose o estudiando datos. Tiene que desarrollarse de manera espontánea —como el crecimiento de una flor—, en una mente libre de deseos y de emociones.

En cuanto entablaba combate con un adversario, mi mente se volvía perturbada e inestable. Y después de varios intercambios de golpes y patadas, mi teoría de la suavidad desaparecía. Entonces lo único que pensaba era: «¡Tengo que golpearle y ganar como sea!».

El que era entonces mi instructor, el profesor Yip Man, jefe de la escuela *wing chun* del kung-fu, acudía a mi lado y me decía: «*Loong*,[18] relájate y calma tu mente. Olvídate de ti mismo y sigue el movimiento del rival. Deja que tu mente, la realidad básica, realice el contramovimiento sin que se entrometa ninguna deliberación. Aprende, por encima de todo, el arte del desapego».

«¡Eso es! —pensaba yo—. ¡Debo relajarme!» Pero en ese mismo momento, hacía algo que contradecía mi voluntad. Sucedía en el momento mismo en que decía: «Debo relajarme». Ese «debo» requería un esfuerzo que se contradecía con la falta de esfuerzo que hay en la relajación.

Cuando mi autoconsciencia aguda alcanzó el grado que los psicólogos llaman «doble vínculo», mi instructor acudió de nuevo a mi lado y me dijo: «*Loong*, consérvate a ti mismo siguiendo la armonía natural de las cosas, sin intervenir. Recuerda que no debes hacerte valer nunca en contra de la naturaleza; nunca debes oponerte frontalmente a los problemas, sino que debes controlarlos siguiendo su ritmo. Esta semana no practiques. Vete a casa y piensa en ello».

La semana siguiente me quedé en casa. Después de pasar muchas horas meditando y practicando, lo dejé y salí a

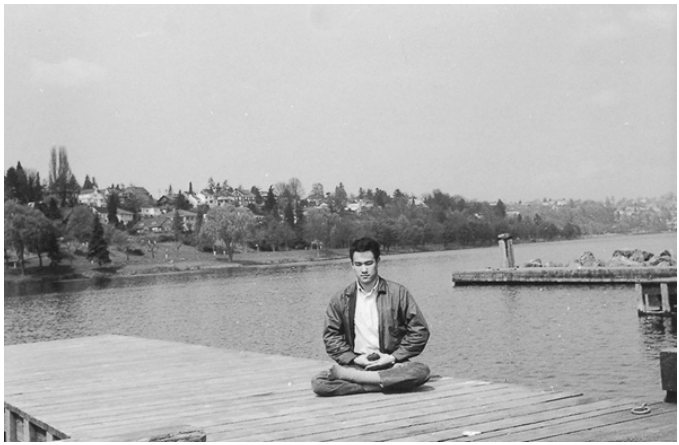
navegar solo en una pequeña embarcación. Cuando estaba en alta mar, pensé en toda mi formación anterior y, enfadado conmigo mismo, ¡di un puñetazo al agua! Entonces, en ese mismo momento, me vino a la cabeza un pensamiento: ¿no era esta agua la esencia misma del kung-fu? ¿Acaso no acababa de ilustrarme su principio básico? Volví a golpearla, pero no le hice daño. La golpeé de nuevo con todas mis fuerzas, ¡pero no la herí! Después, intenté tomar un puñado, pero resultó imposible. Esta agua, la sustancia más blanda del mundo, que se podía contener en el más pequeño de los recipientes, solo era débil en apariencia. En realidad, era capaz de penetrar en la sustancia más dura del mundo. ¡Eso era! Lo que yo quería era ser como la naturaleza del agua.

De pronto, pasó volando un ave que se reflejó en el agua. Absorto en la lección del agua, se me manifestó otro sentido místico de significado oculto: ¿acaso los pensamientos y emociones que tenía cuando estaba frente a un adversario no debían pasar como el reflejo del ave que vuela sobre el agua? Era aquello precisamente lo que quería decir el profesor Yip cuando hablaba del desapego: no era estar sin emociones ni sentimientos, sino ser una persona en la que los sentimientos no se estancan ni se bloquean. Por tanto, para controlarme a mí mismo, debía empezar por aceptarme, siguiendo mi naturaleza en vez de ir en contra de ella.

Tendido en la barca, sentí que me había unificado con el Tao: me había vuelto uno con la naturaleza. Me quedé allí, tendido, dejando que la barca navegara a la deriva, siguiendo su propia voluntad. En aquel momento alcancé un estado de sentimiento interior en que la oposición se había vuelto mutuamente cooperativa, en el que ya no existía ningún conflicto en mi mente. El mundo entero era unitario para mí.

Esta agua, la sustancia más blanda del mundo, que se podía contener en el más pequeño de los recipientes, solo era débil en apariencia. En realidad, era capaz de penetrar en la sustancia más dura del mundo. ¡Eso era! Lo que yo quería era ser como la naturaleza del agua.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Un momento de comprensión», de uno de sus cursos en la Universidad de Washington. Papeles de Bruce Lee. Publicado después (en inglés) en el vol. 2, págs. 134-136, de The Bruce Library Series bajo el título de *The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art*, escrito por Bruce Lee, editado por John Little, publicado por Charles E. Tuttle Publishing Company, Boston (EE.UU.), © 1997 Linda Lee Cadwell.



I-D
REFLEXIONES SOBRE EL KUNG-FU

Si el kung-fu es tan extraordinario es porque no tiene nada de especial. No es más que la expresión directa de nuestros sentimientos con un mínimo de líneas y de energía. Todo movimiento es por sí mismo, sin la artificialidad con que tendemos a complicarlo. Cuanto más próximos estamos al Camino verdadero del kung-fu, menos derroche de expresión hay.

Debemos contemplar el kung-fu sin trajes elegantes con corbatas a juego. Seguirá siendo un secreto para nosotros mientras continuemos buscando ansiosamente en él sofisticaciones y técnicas mortíferas. Si es que existe algún secreto, debe de haberlo pasado por alto el «mirar» y el «esforzarse» de sus practicantes (al fin y al cabo, ¿existen muchos modos de atacar a un adversario sin desviarse demasiado del curso natural?). El kung-fu valora lo maravilloso que se encierra en lo corriente. No se pretende un aumento diario, sino una reducción diaria.

Ser sabios en el kung-fu no significa añadir más sino ser

capaces de eliminar sofisticaciones y adornos. Ser sencillos. Como el escultor que crea una estatua, no sobre la base de añadir, sino de retirar lo que no es necesario para que la verdad se revele. Al kung-fu le bastan las manos desnudas, sin la decoración caprichosa de guantes de vivos colores, que tienden a obstaculizar su funcionamiento natural. El cultivo más elevado tiende siempre a la sencillez, mientras que el cultivo a medias conduce a la ornamentación.

El cultivo del kung-fu tiene tres etapas: la *etapa primitiva*, la *etapa del arte* y la *etapa sin arte*. La *etapa primitiva* es la etapa original de la ignorancia, en la que la persona no sabe nada del arte del combate. En combate, «solo» bloquea y golpea instintivamente, sin preocuparse de si está bien o mal hecho. Aunque quizá no se le pueda llamar científico, lo es en la medida en que está siendo él mismo.

La segunda etapa, la *etapa del arte*, comienza cuando la persona empieza su formación. Se le enseñan las diferentes maneras de bloquear y de golpear, de dar patadas, de estar de pie, de moverse, de respirar, de pensar. No cabe duda de que está adquiriendo un conocimiento científico del combate, pero, por desgracia, pierde su yo original y su sentido de la libertad, y sus actos ya no fluyen por sí mismos. Su mente tiende a quedarse paralizada en diversos momentos, con fines de cálculo y de análisis. O, peor todavía, puede caer en la «atadura intelectual», manteniéndose fuera de la realidad verdadera.

La etapa tercera, la *etapa sin arte*, se alcanza cuando, al cabo de años de práctica seria y dura, se comprende que el kung-fu no tiene nada de especial. En vez de intentar imponer su mente sobre el arte, se ajusta al adversario como el agua que hace presión sobre un muro de tierra y que penetra por la más mínima fisura. No tiene que «intentar» hacer nada, solo

estar libre de propósito y de forma, como el agua. La nada se impone. Él ya no está confinado.

Estas tres etapas también se aplican a los diversos métodos que se practican dentro del kung-fu chino. Algunos de estos métodos son más bien primitivos, con bloqueos y golpes elementales y bruscos. En conjunto, les falta el flujo y la variación de las combinaciones. Existen otros métodos «sofisticados» que, por su parte, tienden a caer en la ornamentación y a dejarse llevar por la elegancia y la exhibición. Ya pertenezcan a la escuela llamada «firme» o a la «suave», suelen presentar movimientos amplios y ampulosos con muchos pasos complicados para llegar a una sola meta. Es como si un pintor no se contentara con pintar una sencilla serpiente y le añadiera cuatro patas muy hermosas y bien formadas.

Si a uno de estos practicantes, por ejemplo, el adversario lo sujetara del cuello de la ropa, él haría «primero esto, después aquello y después eso otro»; aunque, naturalmente, lo directo sería dejar que el adversario sujetara a gusto su cuello y limitarse a darle un puñetazo en plena nariz. A algunos practicantes de kung-fu de gustos refinados esto les parecería un poco tosco, demasiado ordinario y falto de arte. Sin embargo, lo que encontramos y usamos en la vida cotidiana es lo ordinario, lo común.

El arte es la expresión del yo. Cuanto más complicado y restrictivo es un método, menos oportunidades tenemos para expresar nuestro sentido original de la libertad. Si bien las técnicas desempeñan un papel importante en la etapa más temprana, no deben ser demasiado complejas, ni restrictivas, ni mecánicas. Si nos aferramos a ellas, sus limitaciones nos atarán.

Recuerda que el método no creó al hombre, sino que el

hombre creó el método, y no intentes encajar a la fuerza en una pauta preconcebida por otro, que sería adecuada para él, sin duda, pero no necesariamente para ti. Tú mismo estás «expresando» la técnica, y no «haciendo» la técnica. En realidad, no hay quien haga nada, solo existe la acción misma. Cuando alguien te ataca, tú no empleas la técnica número uno (¿o mejor la número dos?), sino que en el momento en que eres consciente del ataque te limitas a moverte como un sonido, como un eco, sin deliberación alguna. Es como cuando yo te llamo y tú me respondes, o cuando te arrojo algo y tú lo atrapas. Eso es todo.

Después de tantos años de práctica en diversas escuelas, he descubierto lo siguiente: ¡las técnicas no son más que unas directrices que sirven para indicar al practicante que ya ha hecho suficiente! Naturalmente, cada persona tiene sus preferencias, y por eso voy a incluir técnicas diversas, tanto de la escuela del Norte como de la del Sur del kung-fu. Observa atentamente las diferencias de su aplicación, así como las semejanzas.

Fuente: Artículo de Bruce Lee, no publicado, escrito el 21 de diciembre de 1964, con el fin de ilustrar las diversas técnicas que emplean las diferentes escuelas del kung-fu. Papeles de Bruce Lee.

I-E
NOCIONES BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL

¿Qué harías si te atacara un matón? ¿Te mantendrías firme y le plantarías cara? ¿O echarías a correr como alma que lleva el diablo? Pero ¿y si están contigo tus seres queridos? ¿Qué harías entonces? Esta es la cuestión esencial.

Basta con hojear un periódico para enterarse de las últimas agresiones que se han producido, no solo en lugares apartados sino en plena ciudad, lo que nos basta para entender lo necesaria que resulta la defensa personal. Hay mucha verdad en el viejo dicho de que «más vale prevenir que curar». Lo que pretendo con estas notas básicas sobre la defensa personal no solo es ponerte sobre aviso, sino prepararte con algunos conocimientos prácticos que te resultarán útiles al encontrarte con cualquier enemigo, con independencia de su tamaño y de su fuerza.

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE DEFENSA PERSONAL

La defensa personal no tiene nada de divertido. Es posible que tengas que librar una dura pelea solamente para no sufrir graves lesiones. Por tanto, deberás hacerte a la idea de que te pueden hacer daño. El método de defensa personal que voy a describir no te servirá para impedir que te hagan daño, pero te dará posibilidades de salir victorioso sin sufrir lesiones graves. Tendrás que aceptarlo, y si tu adversario consigue colocar un golpe, es esencial que hagas caso omiso del dolor

(al menos, de momento) y que este, en vez de rendirte, te sirva de acicate para contraatacar y alcanzar la victoria. Ten presente lo siguiente: cuando te ataque un matón, este tendrá la mente puesta en una idea fija, la de destruirte, y raramente tendrá en cuenta lo que eres capaz de hacer tú. Si tus actos le demuestran que tiene delante algo que no se esperaba, su ego atacante se reducirá en más de un 50 %, neutralizando su ataque, lo que siempre pondrá de tu parte la ventaja psicológica. Puede que esto no te anime demasiado, pero el caso es que puedes reducir muchísimo las posibilidades de sufrir una agresión cuando vas a pie, sobre todo de noche o en lugares solitarios, si estás siempre atento. No pierdas de vista a ninguna persona que dé muestras de estar siguiéndote o que se te acerque. Ve por la parte exterior de la acera o por el centro del camino. Escucha las pisadas que se te acerquen y vigila las sombras. Lo que quiero decir es que cuando dejes atrás una farola, verás ante ti, en el suelo, la sombra de la persona que tengas a la espalda. Lo mismo pasará con las luces de las casas y con las de los coches que pasen. En esas circunstancias, en cuanto veas una sombra, vuélvete inmediatamente a ver quién es. Naturalmente, evita siempre las zonas muy oscuras.

En las zonas urbanas pero solitarias ve, como he dicho, por la parte exterior de la acera. Así suprimes la posibilidad de que alguien salte de un portal o de un jardín para arrebatarte el bolso, la bolsa o el maletín, o algo peor. Por el mismo motivo, recomiendo ir por el centro del camino en las zonas donde no hay aceras, y quizá tampoco iluminación. Si te parece recomendable, hasta puedes cambiar de acera para evitar a una persona que te parezca sospechosa. Si te sigue, al menos estará dejando bien claras sus intenciones. Aunque me repita, debo recalcar que el asaltante depende de la sorpresa

para el éxito de su ataque, y si tú estás lo bastante atento para evitar la sorpresa, ya tienes ganada la mitad del éxito de tu contraataque. Lo importante es ver venir el ataque, lo que te permitirá gritar, chillar o, simplemente, concentrarte en hacer frente al atacante. Haz todo el ruido que puedas, pues esto tiende a asustar a los que quebrantan la ley.

Espero no haberte metido miedo ni haberte hecho creer que ir por la calle es peligroso. No es mi intención, desde luego. Pero las noticias nos muestran que cada vez se producen más asaltos.

LA BASE DE LA DEFENSA PERSONAL

La defensa personal tiene un único principio básico: debes aplicar el arma más eficaz, lo antes posible, al punto más vulnerable de tu enemigo. Aunque he dicho que el principio básico es único, es conveniente dividirlo en partes para estudiarlo más a fondo.

1. Cuál es el arma más eficaz
2. La velocidad
3. El punto de ataque o contraataque

EL ARMA

Si pudiera escoger, elegiría siempre la pierna. Es más larga que el brazo, puede asestar un golpe más contundente y es mucho más fuerte. Así pues, si alguien te ataca, una patada tuya haría contacto antes que un puñetazo de él, suponiendo que ambos se inicien a una misma velocidad.

> **La defensa personal tiene un único principio básico: debes aplicar el arma más eficaz, lo antes posible, al punto más vulnerable de tu enemigo.**

LA VELOCIDAD

No hay tiempo para pararse a pensar el tipo de defensa o el arma que se puede utilizar. Está claro que si tu patada no se inicia, el puñetazo de él llegará al blanco antes y tu defensa resultará inútil.

Los resultados solo se pueden conseguir por medio del entrenamiento (puedo ayudarte en este sentido). Si no te parece que valga la pena dedicar unos minutos a entrenarte, y si crees que es poco probable sufrir un asalto, es que eres una de esas personas que están animando a los matones a asaltar a la gente, y en caso de emergencia no podrá ayudarte nadie.

EL PUNTO DE CONTRAATAQUE

Si te ataca un hombre, los puntos más vulnerables para lanzar un contraataque son, entre otros, la ingle, los ojos, el abdomen y la rodilla.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Nociones básicas de defensa personal», fechado en 1962. Papeles de Bruce Lee.

I-F
LA PSICOLOGÍA DE LA DEFENSA Y DEL ATAQUE

El tamaño no es nunca un indicador fiable de la potencia muscular ni de la eficacia. Los hombres pequeños suelen compensar el desequilibrio de potencia con su mayor agilidad, flexibilidad, rapidez de pies y nervio en la acción.

Tenlo en cuenta cuando entres en combate y te enfrentes a un adversario: procura tenerlo desequilibrado, con independencia de su tamaño. Muévete siempre más deprisa que él, y no prestes la menor atención a su tamaño, a sus muecas feroces ni a sus palabras violentas. Tu objetivo es siempre atacar a tu adversario en sus puntos más flacos, que son principalmente gravitacionales, desequilibrando y aplicando el principio de la palanca para aprovechar su cuerpo en general y sus extremidades para derrotarlo. «Cuanto más grandes son, más dura es su caída.»

Al combatir con las manos desnudas contra un hombre, debes aprender a usar la cabeza, las rodillas y los pies además de las manos. Cuando alguien se te echa encima, te está brindando grandes oportunidades de utilizar estas partes de tu cuerpo, sobre todo los codos. Otro método sencillo cuando un adversario se te ha echado encima es pisarle el pie. Esto tiene efectos inesperados. Lo que hay que tener en cuenta cuando te ataca un matón es que el matón va centrado en una sola cosa. Tiene la mente fija en un solo carril, pensando en acabar contigo, y no suele tener en cuenta lo que eres capaz de hacer tú, lo que siempre pondrá de tu parte la ventaja psicológica. Con la eficiencia adquirirás confianza y fe en ti

mismo.

Al combatir con las manos desnudas contra un hombre, debes aprender a usar la cabeza, las rodillas y los pies además de las manos. Cuando alguien se te echa encima, te está brindando grandes oportunidades de utilizar estas partes de tu cuerpo, sobre todo los codos.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee en su diario de bolsillo titulado «La psicología de la defensa y del ataque», hacia 1961.

I-G
CÓMO ELEGIR A UN INSTRUCTOR DE ARTES MARCIALES

Ofrezco de corazón este consejo a todos los lectores que se disponen a emprender el estudio de las artes marciales: no hay que creer más que la mitad de lo que se ve y nada en absoluto de lo que se oye.

Antes de recibir lecciones de un instructor, infórmate claramente del método que sigue y pídele con cortesía que te haga una demostración de cómo funcionan algunas de sus técnicas. Aplica el sentido común, y si te convence, sigue adelante.

¿Cómo juzgar si un instructor es bueno? Más bien deberíamos replantearnos la pregunta de este modo: ¿cómo juzgar si un método o sistema es bueno? Al fin y al cabo, no podemos absorber la velocidad ni la fuerza del instructor, pero sí que podemos evaluar su habilidad. Así pues, lo que debemos plantearnos es la bondad del sistema, no la del instructor. Este no hace más que mostrar el camino y conducir a sus discípulos a la idea de que él es el único que expresa y manifiesta verdaderamente lo que es el sistema.

El sistema no debe ser mecánico ni complicado sino sencillo, sin «poderes mágicos». El método —que en última instancia no es método— sirve para que la persona sepa cuándo ha hecho suficiente. Las técnicas no tienen poderes mágicos ni son nada especiales; no son más que la sencillez de un sentido común profundo.

Pero no te dejes impresionar por los instructores que tienen manos capaces de romper ladrillos, vientres invencibles y

antebrazos de hierro. Ni siquiera por su velocidad. Recuerda que no puedes absorber estas dotes de él, pero sí puedes aprender sus habilidades. En todo caso, romper piedras, resistir puñetazos en el cuerpo o saltar a determinada altura del suelo no son más que ejercicios de exhibición dentro del arte chino del kung-fu. Lo que tiene una importancia primordial son las técnicas.

Romper un ladrillo es una cosa muy distinta de dar un puñetazo a un ser humano. El ladrillo no cede, mientras que el ser humano que recibe un golpe gira, cae, etc., con lo que disuelve la fuerza del golpe. ¿De qué le sirve a uno tener un supuesto «golpe mortal» si no tiene técnica para asestarlo? Además, los ladrillos y las piedras no se mueven ni contraatacan. Lo que debe tenerse en cuenta, entonces, es el sistema y, como ya hemos dicho, el sistema no debe ser mecánico, intrincado ni fantasioso, sino sencillo.

¿Y si el «maestro» no quiere enseñarte su estilo? ¿Y si es «muy humilde» y se guarda su secreto «mortal»? Sobre la cuestión de la humildad y la reserva oriental, espero que los lectores comprendan que, si bien es cierto que los maestros muy cualificados no son jactanciosos y que a veces no enseñan el kung-fu a cualquiera que se presente, son seres humanos como los demás, y, desde luego, no han dedicado diez, veinte o treinta años de su vida a un arte para después no decir nada al respecto. El propio Lao Tse, autor del *Tao Te Ching*, que escribió aquello de «el que sabe no habla, el que habla no sabe», escribió cinco mil palabras para exponer su doctrina.

Los honorables maestros, profesores y expertos dicen poco, sobre todo en Estados Unidos, con el fin de aparentar una capacidad mayor de la que tienen. No cabe duda de que han llegado a dominar el camino oriental más elevado de la

humildad y la discreción, pues está claro que es más fácil tener aspecto de sabio que hablar con sabiduría. Naturalmente, obrar con sabiduría es todavía más difícil. Cuanto más quiere aparentar uno que vale más de lo que vale, más procurará tener la boca cerrada. Pues en cuanto hable o en cuanto se mueva, la gente podrá clasificarlo con toda certidumbre.

Lo desconocido siempre nos maravilla, y los «cinturones rojos 15.º dan», los «expertos de escuelas superavanzadas» y los «honorables maestros» saben rodearse de un velo misterioso de secreto. A estas personas se les puede aplicar un dicho chino: «El silencio es el adorno y la salvaguarda de los ignorantes».

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee para el libro *The Tao of Gung Fu*, escrito en 1964 y reimpreso (en inglés) en el vol. 2 de la serie The Bruce Lee Library bajo el título de *The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art*, escrito por Bruce Lee, editado por John Little, publicado por The Charles E. Tuttle Publishing Company, Boston (EE. UU.), © 1997 Linda Lee Cadwell.

I-H
LA UNIDAD DE LA SUAVIDAD/FIRMEZA

He oído muchas veces a instructores de diversas escuelas asegurar que sus sistemas, basados en la suavidad, no requieren la más mínima fuerza (como si la palabra *fuerza* les sonara a desagradable), y que permiten lanzar volando por el aire a un rival de ciento cuarenta kilos con un simple gesto del meñique.

Debemos afrontar el hecho de que la fuerza es necesaria en el combate, aunque se aplique de una manera mucho más refinada, y que los adversarios normales no se nos echan encima ciegamente con la cabeza por delante. Algunos instructores, por su parte, aseguran que su sistema superpoderoso permite romper cualquier defensa. También en este caso debemos darnos cuenta de que las personas se mueven y cambian, como se mueve un tallo de bambú durante la tormenta para «disolver» el viento fuerte.

> **Así pues, la suavidad y la firmeza no son, cada una, más que la mitad de un todo fragmentado que, una vez encajado, constituye el Camino verdadero del kung-fu. La suavidad/firmeza es una fuerza indivisible del incesante interjuego del movimiento. Se conciben como una en esencia, o como dos fuerzas coexistentes de un todo indivisible.**

Si un ciclista quiere ir a alguna parte, no puede empujar los dos pedales al mismo tiempo, ni tampoco puede abstenerse de

empujarlos. Para avanzar tiene que empujar un pedal y ceder en el otro. El movimiento de avance exige esta «unicidad» de empujar y ceder. El empuje es consecuencia del ceder y viceversa. Cada uno es causa y consecuencia del otro. Entonces fluirá de verdad el movimiento, pues la fluidez verdadera del movimiento se encuentra en su intercambiabilidad.

Todo practicante de artes marciales debe atribuir una misma importancia a la suavidad y a la firmeza, sin considerarlas independientes una de otra. El rechazo de la suavidad o de la firmeza conduce a la separación, y la separación lleva al extremismo.

La suavidad y la firmeza no están aisladas, sino que son complementarias y contrastantes, y en su fusión mutua conforman la «unicidad». Recuerda esto siempre, y si no te atrae mucho la firmeza o la suavidad, podrás de igual modo apreciar verdaderamente lo que tienen de «bueno/malo». No se trata de elegir entre suavidad y firmeza, sino de que la suavidad/firmeza como unidad constituyen el Camino verdadero.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee bajo el título de «The Tao of *Jeet Kune*: The Way of the "Stopping Fist". Chinese Boxing from the Jun Fan Gung Fu Institute», hacia 1962. Papeles de Bruce Lee.

I-I
MI PUNTO DE VISTA SOBRE EL KUNG-FU

Algunos instructores de artes marciales son partidarios de las formas, cuanto más complejas y fantasiosas, mejor. Otros están obsesionados por los superpoderes mentales, como los del Capitán Marvel o Superman. Y los hay también partidarios de las manos y las piernas deformadas, dedicando mucho tiempo a luchar contra ladrillos, piedras, tablas, etc.

Para mí, lo extraordinario del kung-fu es su sencillez. El kung-fu no es más que la «expresión directa» de nuestros sentimientos con un mínimo de movimientos y de energía. Todo movimiento es sencillo en sí mismo, sin los artificios con que la gente tiende a complicarlos. El camino más fácil es siempre el correcto. El kung-fu no tiene nada de especial. Cuanto más cerca se está del Camino verdadero del kung-fu, menos derroche de expresión hay.

Un gran número de sistemas de artes marciales, en lugar de afrontar el combate como tal, acumulan un «embrollo fantasioso» que confunde a sus practicantes, los paraliza y los distrae de la realidad concreta del combate, que es «sencilla», «directa» y «no clásica». En vez de dirigirse inmediatamente al núcleo de las cosas, se practican ritualmente formas recargadas y técnicas artificiosas (¡desesperación organizada!) para simular combates reales. Así pues, estos practicantes, en vez de «estar en combate», están «haciendo» algo acerca del combate, de una manera idealizada. Y lo que es peor todavía: se le añade de manera ignorante lo «supermental-esto» y lo «espiritual-aquello», hasta que los practicantes terminan por

perderse cada vez más en la lejanía de la abstracción y del misterio. Lo que hacen se parece a cualquier cosa —a la acrobacia o a la danza moderna—, pero no a la realidad concreta del combate.

Todos estos embrollos complejos son, en realidad, intentos baldíos de «detener» y de «fijar» los movimientos del combate, siempre cambiantes, para diseccionarlos y analizarlos como si fueran un cadáver. El combate real no está fijado. Está muy «vivo». Estos métodos de práctica (un tipo de parálisis) no servirán más que para «solidificar» y para «condicionar» lo que antes tenía fluidez y vida. Cuando te desprendes de las sofisticaciones y demás, y las observas con realismo, ves que esos robots (me refiero a los practicantes) se están dedicando ciegamente a la inutilidad sistemática de practicar «tablas» (o ejercicios de exhibición) que no conducen a ninguna parte.

Debemos contemplar el kung-fu sin traje elegante con corbata a juego. Seguirá siendo un secreto para nosotros mientras persistamos en buscar en él, con ansia, sofisticaciones y técnicas mortíferas. Si es que existe algún secreto, debe de haberlo pasado por alto el «mirar» y el «esforzarse» de sus practicantes (a fin de cuentas, ¿existen acaso muchos modos de atacar a un adversario sin desviarse demasiado del curso natural?). Es cierto que el kung-fu valora lo maravilloso que se encierra en lo corriente. Su cultivo no conlleva un aumento diario sino una reducción diaria. Ser sabios en el kung-fu no significa añadir más, sino ser capaces de eliminar adornos y ser sencillos, como el escultor que crea una estatua, no sobre la base de añadir, sino de retirar lo no necesario para que la verdad se revele, sin obstrucciones. En suma, al kung-fu le bastan las manos desnudas, sin la decoración caprichosa de guantes de vivos colores, que

tienden a obstaculizar el funcionamiento natural de la mano.

El arte es la expresión del yo. Cuanto más complicado y restrictivo es un método, menos oportunidades tenemos para expresar nuestro sentido original de la libertad. Si bien las técnicas desempeñan un papel importante en la etapa más temprana, no deben ser demasiado complejas, ni restrictivas, ni mecánicas. Si nos aferramos a ellas, sus limitaciones nos atarán. Recuerda que *tú* estás «expresando» la técnica, y no «haciendo» la técnica. Cuando alguien te ataca, no empleas la técnica número uno (¿o mejor la número dos, postura dos, sección cuatro?), sino que en el momento en que eres «consciente» del ataque te limitas a moverte como un sonido, como un eco, sin deliberación alguna. Es como cuando yo te llamo y tú me respondes, o cuando te arrojo algo y tú lo atrapas. Eso es todo.

Fuente: Artículo mecanografiado de Bruce Lee titulado «Mi punto de vista sobre el kung-fu», que Bruce Lee distribuyó a los miembros de las sedes de Oakland y de Los Ángeles de sus Institutos Jun Fan Gung Fu, hacia 1967.

SEGUNDA PARTE

FILOSOFÍA

A los que conocen a Bruce Lee sobre todo como artista marcial puede sorprenderles que su verdadera pasión fuera la filosofía. Todavía más sorprendente resulta el alcance de sus conocimientos sobre filosofía oriental y occidental.

Estos artículos fueron escritos sobre todo en los años en que Lee asistió a la Universidad de Washington, donde se licenció en Filosofía. Este período de su vida contribuyó enormemente a expandir su intelecto y sus conocimientos del pensamiento teórico occidental. Leyó a Platón, a David Hume, a René Descartes, a Tomás de Aquino (padre de la Iglesia cuya teología ya habría absorbido Lee por contacto, probablemente, durante su formación en una escuela católica en Hong Kong, en los años cincuenta).

Estos textos muestran además los procesos de pensamiento de Lee en relación con su visión del mundo o con su metafísica. Por ejemplo, sus investigaciones y creencias anteriores respecto del taoísmo —particularmente su metafísica del monismo—, no solo salen intactas tras sufrir el bombardeo de lo más depurado del pensamiento teórico occidental, sino que de hecho se ven reforzadas por esta

experiencia.

No obstante, es más interesante todavía que en estos artículos se expongan temas que Lee acabaría por entender y expresar de manera más sucinta al hacerse mayor y que sirvieron para plantar las simientes del examen independiente y de la necesidad de la justificación racional. Los escritos siguientes se siguen contando entre los más elocuentes e inspiradores que dejó Lee.

2-A
POR QUÉ ME DEDIQUÉ A LA FILOSOFÍA

Cuando volví de Tailandia con el equipo de rodaje de Golden Harvest Ltd., después de haber terminado la filmación de *Karate a muerte en Bangkok*, muchos empezaron a preguntarme por qué había abandonado mi carrera profesional en Estados Unidos para volver a Hong Kong a rodar películas chinas.

Es posible que la opinión general fuera que trabajar en películas chinas era un infierno, por lo subdesarrollada que estaba por entonces la industria cinematográfica allí. No puedo dar una respuesta fácil a la pregunta anterior. Lo único que se me ocurre es que soy chino y debo cumplir mi deber como chino. La verdad es que soy chino nacido en Estados Unidos. El hecho de que siendo chino naciera en Estados Unidos fue accidental. O pudo ser que lo dispusiera mi padre. En aquella época, los chinos que vivían en Estados Unidos, que procedían sobre todo de la provincia de Guandong, tenían mucha nostalgia: echaban mucho de menos todo lo que les recordaba a su patria.

Lo que más se imponía en este sentido era la ópera china, con todos sus rasgos chinos propios e inconfundibles. Mi padre era un artista célebre de la ópera china. Gozaba de popularidad entre el público. Por eso pasaba mucho tiempo actuando en Estados Unidos. Yo nací durante una de sus giras en este país, a la que se llevó a mi madre.

Pero mi padre no quiso que yo recibiera una educación estadounidense. Cuando alcancé la edad escolar, me envió de

nuevo a Hong Kong (su segunda patria) para que viviera con sus parientes. Puede que se tratara de una cuestión de herencia, o del entorno, pero el caso es que cuando estudiaba en Hong Kong me interesé mucho por la elaboración de las películas. Mi padre conocía entonces a muchos actores y directores de cine. Uno de ellos era el difunto señor Chin Kam. Estas personas me llevaban a los estudios y me encomendaron algunos papeles. Empecé haciendo papeles secundarios, y poco a poco llegué a ser la estrella del espectáculo.

Esta fue una experiencia crucial en mi vida. Me encontré por primera vez con la verdadera cultura china. La sensación de estar integrado en ella era tan fuerte que me sentía encantado. Por entonces no me daba cuenta ni percibía la gran influencia que puede ejercer el entorno para moldear nuestro carácter y nuestra personalidad. En todo caso, fue entonces cuando adquirí la noción de «ser chino».

Entre la infancia y la adolescencia exhibía una imagen de chico alborotador, que mis mayores desaprobaban. Era muy travieso, agresivo, tenía mal genio y era violento. No solo me rehuían los «adversarios» más o menos de mi edad, sino hasta las personas mayores, que cedían a veces ante mi genio. Nunca supe por qué era tan pendenciero. Cuando me encontraba con alguien que me caía mal, lo primero que me venía a la cabeza era: «¡Desafíale!». ¿Desafiarlo con qué? El único instrumento concreto que se me ocurría eran mis puños. Yo creía que la victoria consistía en derribar a los demás a golpes, sin caer en la cuenta de que la victoria alcanzada por la fuerza no era una verdadera victoria.

Cuando me matriculé en la Universidad de Washington y me iluminó la filosofía, lamenté todas aquellas antiguas ideas mías, tan inmaduras.

Mi decisión de estudiar Filosofía tuvo mucho que ver con aquel carácter pendenciero de mi infancia. Me suelo plantear las preguntas siguientes:

- ¿Qué hay después de la victoria?
- ¿Por qué la gente valora tanto la victoria?
- ¿Qué es la «gloria»?
- ¿Qué es una victoria «gloriosa»?

Cuando mi tutor me asesoró en la elección de mis estudios, me recomendó que estudiara Filosofía, teniendo en cuenta mi curiosidad.

«La filosofía te dirá para qué vive el hombre», me dijo. Cuando dije a mis amigos y parientes que había elegido Filosofía, todos se quedaron atónitos. Les parecía que hubiera sido mejor estudiar Educación Física, ya que la única actividad fuera del programa oficial que me había interesado, desde la infancia hasta terminar la enseñanza secundaria, habían sido las artes marciales chinas. La verdad es que la filosofía y las artes marciales parecen dos ramas de estudio contrapuestas. Pero pienso que la parte teórica de las artes marciales chinas se está volviendo confusa.

Todo acto debe tener su porqué y su para qué, y todo el concepto de las artes marciales chinas debería basarse en una teoría competente y eficaz. Yo quiero infundir en las artes marciales el espíritu de la filosofía; por eso me empeñé en estudiar Filosofía. Nunca he dejado de estudiar, ni de practicar las artes marciales. Cuando estudio las fuentes y la historia de las artes marciales chinas, me surge siempre la duda siguiente: ahora que todas las ramas del kung-fu chino tienen sus formas propias, sus propios estilos establecidos, ¿se ven reflejadas las intenciones primitivas de sus fundadores?

No lo creo. El formalismo puede ser un obstáculo para el progreso. Esto se puede aplicar a todo, incluso a la filosofía. La filosofía lleva mi *jeet kune do* a un terreno nuevo en la esfera de las artes marciales, y el *jeet kune do* lleva mi carrera como actor hasta horizontes nuevos.

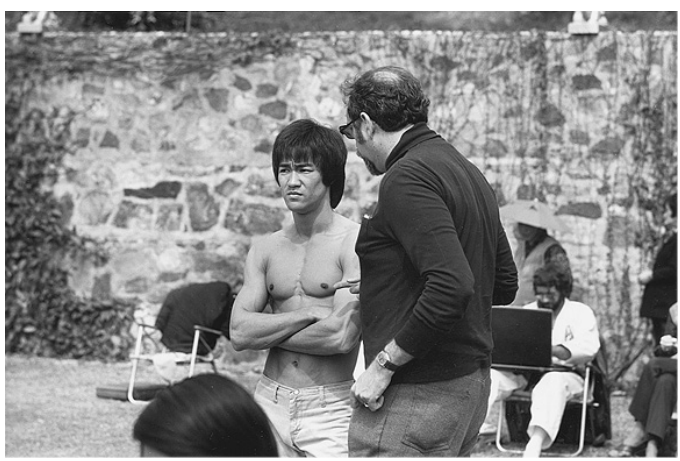
Yo creía que la victoria consistía en derribar a los demás a golpes, sin caer en la cuenta de que la victoria alcanzada por la fuerza no era una verdadera victoria. Cuando me matriculé en la Universidad de Washington y me iluminó la filosofía, lamenté todas aquellas antiguas ideas mías, tan inmaduras.

Fuente: Artículo de Bruce Lee publicado en un periódico de Taiwán, titulado «El *jeet kune do* y yo», fechado en 1972, reimpreso en la revista *Bruce Lee: Studies on Jeet Kune Do*, © 1976 Bruce Lee *Jeet Kune Do Club*, Hong Kong, y reimpreso íntegramente en el vol. 1 de la Bruce Lee Library Series, *Words of the Dragon*.

2-B
SOBRE EL ENTENDIMIENTO HUMANO

En lo que se refiere al entendimiento humano, existen impresiones sencillas e ideas sencillas. Una impresión sencilla produce una imagen más fuerte y más viva que una idea sencilla, y también es causa de una idea sencilla.

Dicho de otro modo, las ideas sencillas son copias de las impresiones sencillas. Por ejemplo, si veo algo interesante, y ese algo me conmueve, a causa de esta impresión puedo tener más tarde una idea de ello. Por tanto, las ideas sencillas son copias directas de las impresiones sencillas, y no se pueden descomponer en partes, sino que son un todo unificado.



Si bien las impresiones complejas y las ideas complejas son, en general, copias unas de otras (las ideas complejas son copias de las impresiones complejas), en algunos casos poco corrientes no lo son. Por ejemplo, puedo imaginarme un lugar

donde no he estado nunca, o en el caso de un hombre daltónico que no distingue el color azul, puede hacerse una idea propia de dicho color basándose en su experiencia de los demás colores.

Por cierto, el término *idea compleja* indica algo que está compuesto de ideas sencillas. Por ejemplo, una manzana que tiene color, sabor, tamaño, etc.

Fuente: Trabajo manuscrito de Bruce Lee en la Universidad de Washington, 18 de febrero de 1964. Papeles de Bruce Lee.

2-C
VIVIR: LA UNICIDAD DE LAS COSAS

Muchos filósofos se cuentan entre esas personas que dicen una cosa y hacen otra. La filosofía que profesa una persona suele ser bastante distinta de aquella por la que rige su vida. La filosofía corre el riesgo de convertirse cada vez más en algo que solo sirve para ser declamado. La filosofía no es «vivir», sino que es una actividad relacionada con el conocimiento teórico, y la mayor parte de los filósofos no están dispuestos a vivir las cosas, sino simplemente a teorizar sobre ellas, a considerarlas. Y considerar una cosa supone mantenerse fuera de ella, resueltos a establecer cierta distancia entre ella y nosotros.

En la vida aceptamos como cosa natural la realidad plena de lo que vemos y sentimos en general, sin sombra de duda. Sin embargo, la filosofía no acepta lo que la vida cree. Aspira a hacer de la realidad un problema, como cuando plantea preguntas del tipo: «¿Está verdaderamente allí esa silla que veo ante mí? ¿Puede existir por sí misma?». Así pues, en vez

de facilitar la vida, viviendo según la vida, la filosofía la complica sustituyendo la tranquilidad del mundo por la intranquilidad de los problemas. ¡Es como si se le preguntara a una persona normal cómo respira! La pregunta basta para cortarle el aliento mientras intenta describir conscientemente el proceso. ¿Por qué intentar detener e interrumpir el flujo de la vida? ¿Por qué complicar tanto las cosas? La persona respira, sin más.

El enfoque occidental de la realidad es principalmente teórico, y la teoría empieza por negar la realidad: hablar de la realidad, dar vueltas a la realidad, captar cualquier cosa que atraiga nuestros sentidos y/o intelecto, y abstraerla de la realidad misma. Así pues, la filosofía empieza diciendo que el mundo exterior no es un hecho básico, que se puede dudar de su existencia, y que toda proposición en la que se afirma la realidad del mundo exterior no es una proposición evidente, sino que debe dividirse, diseccionarse y analizarse. Equivale a posicionarse conscientemente a un lado y buscar la cuadratura del círculo.

René Descartes (1596-1650), gran filósofo y matemático francés, planteó el problema anterior. Dado que la existencia de una cosa cualquiera no es segura —incluso la de mi propio ser—, ¿qué es lo que existe en el universo sin menor género de duda? Cuando nos planteamos dudas acerca del mundo, e incluso acerca de la totalidad del universo, ¿qué nos queda? Vamos a «quedarnos a un lado» de este mundo por un momento, siguiendo a Descartes, para ver qué es lo que nos queda.

Según Descartes, lo que nos queda es la propia duda, pues para que yo pueda dudar de algo, debe parecerme que es. Puede parecerme dudosa la totalidad del universo excepto el hecho mismo de que me lo parece. Dudar es pensar, y el

pensamiento es lo único en el universo cuya existencia no se puede negar, porque negar es pensar. Cuando decimos que existe el pensamiento, estamos diciendo automáticamente que existe alguien, pues no existe pensamiento alguno que no contenga como uno de sus elementos a un sujeto pensante.

En el taoísmo y el budismo chinos, el mundo se ve como un campo indivisible, interrelacionado, sin partes que se puedan separar unas de otras. Es decir, que no existirían estrellas brillantes sin estrellas tenues, y tampoco existirían estrellas en absoluto sin la oscuridad que las rodea. Las oposiciones han adquirido una dependencia mutua, en vez de ser mutuamente excluyentes, y ya no existe ningún conflicto entre el hombre individual y la naturaleza. Así pues, si existe el pensamiento, también existo yo, el que piensa, así como el mundo en el que pienso; el uno solo existe por el otro, sin que sea posible una separación entre ellos. Por tanto, el mundo y yo mantenemos una correlación activa: yo soy lo que ve el mundo y el mundo existe por mí. Yo existo para el mundo y el mundo existe para mí. Si no existieran cosas que ver, que pensar y que imaginar, yo no vería, no pensaría ni imaginaría. Es decir, yo no existiría. Un dato seguro, primordial y fundamental es la existencia conjunta de un sujeto y de su mundo. El uno no existe sin el otro. Yo no adquiero ningún entendimiento de mí mismo si no es asimilando los objetos, el entorno. Yo no pienso si no pienso en cosas, encontrándome a mí mismo con ello.

Es inútil limitarse a hablar de objetos de la consciencia, ya se trate de sensaciones o de velas de cera. Un objeto debe tener un sujeto, y la pareja sujeto-objeto es una pareja de complementarios (no de opuestos) que, como todas las demás, son dos mitades de un todo, y cada uno en función del otro. Si atendemos al núcleo, los lados opuestos son iguales si

los vemos desde el centro del círculo en movimiento. Yo no tengo experiencia, soy la experiencia. Yo no soy el sujeto de una experiencia, soy esa experiencia. Soy la conciencia. Ninguna otra cosa puede ser yo ni puede existir.

Así pues, no sudamos porque hace calor: el sudor es el calor. Sería igualmente cierto decir que el sol tiene brillo a causa del sol. Este punto de vista chino tan especial nos resulta poco familiar porque nosotros seguimos la convención establecida de pensar que el calor es primero, y que después suda el cuerpo, por causa y efecto. Decirlo al revés nos choca, como nos chocaría decir «mantequilla con pan» en vez de «pan con mantequilla». El ejemplo siguiente de «la luna en el agua» quizá nos pueda aclarar esta inversión chocante del sentido común, aparentemente ilógica.

LA LUNA EN EL AGUA

Se compara la experiencia humana con el fenómeno de la luna en el agua. El agua es el sujeto y la luna es el objeto. Cuando no hay agua, no hay luna en el agua; y, del mismo modo, tampoco la hay cuando no hay luna. Pero cuando sale la luna, el agua no está esperando recibir su imagen, y la luna tampoco está esperando proyectar su reflejo cuando se vierte la más mínima gota de agua. Pues la luna no tiene intención de proyectar su reflejo, y el agua no recibe la imagen de la luna intencionalmente. El fenómeno está causado tanto por el agua como por la luna, y así como el agua manifiesta el brillo de la luna, la luna manifiesta la claridad del agua.

En todo existe una relación real, una correspondencia mutua en la que el sujeto crea el objeto del mismo modo que el objeto crea al sujeto. Así, el que conoce ya no se siente

separado de lo conocido; el que tiene la experiencia ya no se siente apartado de la experiencia en sí. En consecuencia, resulta absurda toda esa idea de sacar algo en limpio de la vida, de aspirar a aprender de la experiencia. Dicho de otro modo, resulta meridianamente claro que de hecho y en realidad no tengo otro yo que la unicidad de las cosas de las que soy consciente.

El maestro Ling-Chi, de la dinastía T'ang, dijo: «Limítate a ser corriente y nada especial. Come tu comida, haz de vientre, orina, y cuando estés cansado vete a acostar. El ignorante se reirá de mí, pero el sabio me entenderá». La persona no vive una vida definida de manera conceptual ni científica. Para la cualidad esencial de vivir, la vida se encuentra sencillamente en el vivir. Cuando te estés divirtiendo, por ejemplo, no se te ocurra apartarte un momento de ti mismo para examinarte, intentando saber si estás aprovechando al máximo la situación. O bien, insatisfecho con la sensación de felicidad, puedes tener el deseo de sentir que te sientes feliz, para estar seguro de no perderte nada. El vivir existe cuando la vida se vive a través de nosotros, sin obstáculos en su flujo, pues el que vive no es consciente de vivir, y en esto se encuentra la vida que vive. La vida vive, y en el flujo de la vida no se plantean preguntas. ¡Porque la vida es un vivir ahora! La plenitud, el ahora, es una ausencia de la mente consciente que pretende dividir lo indivisible. Pues en cuanto se desmonta la plenitud de las cosas, deja de estar completa. Aunque tengamos delante todas las piezas de un automóvil que se ha desmontado, este ha dejado de ser un automóvil en su naturaleza original, que es su función o su vida. Por tanto, para vivir la vida de todo corazón, la solución es: la vida, simplemente, es.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Vivir: la “unicidad” de las cosas», hacia 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-D
LA UNIDAD DE LA FIRMEZA Y LA BLANDURA

La firmeza (yang) y la suavidad (yin) son dos facetas complementarias e interdependientes en el arte del kung-fu. Debido a que destacamos la firmeza y la concebimos como algo distinto de la suavidad es que se forma la idea de «opuesto». En cuanto se ha establecido una distinción acerca de algo, este evocará a su opuesto.

La blandura y la firmeza parecen opuestos a primera vista, pero en realidad son interdependientes, partes complementarias de un todo. Obtienen su significado (blandura/firmeza) la una de la otra, y encuentran su plenitud cada una por medio de la otra. Esta «unicidad» de las cosas es característica de la mente china. En el idioma chino, los hechos se consideran como un todo, pues sus significados

se desprenden unos de otros. Por ejemplo, el carácter chino que significa «bueno» y el que significa «no bueno» designan, combinados entre sí, la «calidad» de algo (ya sea buena o mala). Del mismo modo, al combinarse el carácter que significa «largo» y el que significa «corto» pasan a significar, juntos, «longitud»; o al combinarse los que significan «comprar» y «vender» se forma la nueva palabra «comercio».

Todos estos ejemplos nos muestran que cada cosa desempeña su parte complementaria en la constitución de un todo. Ahora podemos concebir la «unicidad» de la firmeza y la blandura sin favorecer demasiado ninguno de los dos aspectos, para apreciar de verdad lo que tienen de «bueno/malo». No solo cada cosa tiene una parte complementaria sino que en ella también debe existir la característica de la otra parte que la compone. Dicho de otro modo, en la firmeza se encierra la blandura, y en la blandura, firmeza. Ya se trate de la blandura o de la firmeza, nunca debe estar sola por sí misma, pues el estar sola conduciría a extremos, y nunca es bueno llegar a los extremos.

No solo cada cosa tiene una parte complementaria sino que en ella también debe existir la característica de la otra parte que la compone. Dicho de otro modo, en la firmeza ha de encerrarse la blandura, y en la blandura ha de encerrarse la firmeza.

Fuente: Trabajo manuscrito de Bruce Lee titulado «La unión de la firmeza y la blandura». Papeles de Bruce Lee.

2-E
EL TAOÍSMO

El taoísmo es una filosofía de la unidad esencial del universo (monismo), o de la reversión, polarización (yin y yang) y los ciclos eternos, de la igualación de todas las diferencias, de la relatividad de todos los patrones, y de la vuelta de todo al uno primigenio, la inteligencia divina, la fuente de todas las cosas.

De esta filosofía surge como cosa natural la ausencia del deseo de conflictos, de contiendas y de luchar para alcanzar ventajas. Así encuentran una base racional las enseñanzas de humildad y mansedumbre del Sermón de la Montaña cristiano, y se inspira en el hombre un temperamento pacífico. El taoísmo recalca la no resistencia y la importancia de la suavidad.

La idea básica del *Tao Te Ching* es el *naturalismo* en el sentido del *wu wei* (no acción), que significa en realidad no hacer acciones innaturales. Significa espontaneidad, es decir, «apoyar todas las cosas en su etapa natural», permitiendo así

que «se transformen espontáneamente». De esta manera, el Tao «no emprende ninguna actividad, pero nada queda por hacer». En la vida corriente esto se traduce en «producir y criar las cosas sin tomar posesión de ellas» y «hacer el trabajo, pero sin enorgullecerse de él». De este modo, el Camino natural sirve de complemento a todos los caminos artificiales tales como los reglamentos, las ceremonias, etc. Esta es la razón por la que a los taoístas no les gustan las formalidades ni lo artificioso.

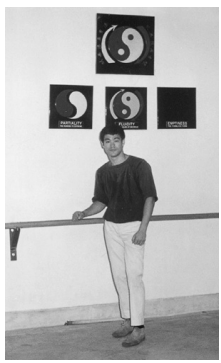
El camino natural se compara con los caminos que sigue el agua. Lo femenino y los recién nacidos, este es el camino de los débiles. Si bien parece que se produce una glorificación de los débiles, lo que más se recalca es, en realidad, la «sencillez». Una vida sencilla es una vida llana en la que se renuncia a los beneficios, se abandona el ingenio, se elimina el egoísmo y se reducen los deseos. Es la vida de la «perfección que parece incompleta y de la plenitud que parece vacía». Es la vida que brilla como la luz pero no deslumbra. En suma, es una vida de armonía, unidad, satisfacción, tranquilidad, constancia, iluminación, paz y longevidad.

La idea básica del Tao Te Ching es el *naturalismo* en el sentido del *wu wei* (no acción), que significa en realidad no hacer acciones innaturales. Significa espontaneidad, es decir, «apoyar todas las cosas en su etapa natural», permitiendo así que «se transformen espontáneamente».

Fuente: Notas mecanografiadas de Bruce Lee, tituladas «El taoísmo»,

hacia 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-F
YIN Y YANG



La armonía es el principio básico del orden del mundo, como un campo de fuerza cósmico en el que el yin y el yang se complementan eternamente y eternamente cambian. El dualismo europeo concibe lo físico y lo metafísico como dos entidades separadas —en el mejor de los casos, como causa y efecto—, pero nunca emparejadas como el sonido y el eco o como la luz y la sombra, como lo están en el símbolo chino de todo lo que sucede, el yin y el yang.

La filosofía dualista se impuso de manera incuestionable en Europa, dominando el desarrollo de la ciencia occidental. Pero al llegar la física atómica se hicieron descubrimientos basados en experimentos demostrables que contradecían la teoría dualista, y a partir de entonces se ha tendido a la concepción monista de los antiguos taoístas.

En la física atómica no se reconoce ninguna distinción entre materia y energía, ni es posible establecer tal distinción, pues en realidad son una única esencia, o al menos dos polos de

una misma unidad. Como han demostrado los trabajos de Einstein, Planck, Whitehead y Jeans, ya no es posible definir absolutamente el peso, la longitud, el tiempo, etc., como se definían en la era científica mecanicista.

Del mismo modo, la filosofía taoísta, a partir de la cual surgió y se desarrolló la acupuntura, es esencialmente monista. Los chinos concebían la totalidad del universo como activada por dos principios, el yin y el yang, lo negativo y lo positivo. Consideraban que nada, ni lo animado ni lo llamado inanimado, existe si no es en virtud del incesante interjuego de estas dos fuerzas. Para ellos la materia y la energía, el yin y el yang, la tierra y el cielo son, en esencia, uno, o son dos polos coexistentes de un todo indivisible.

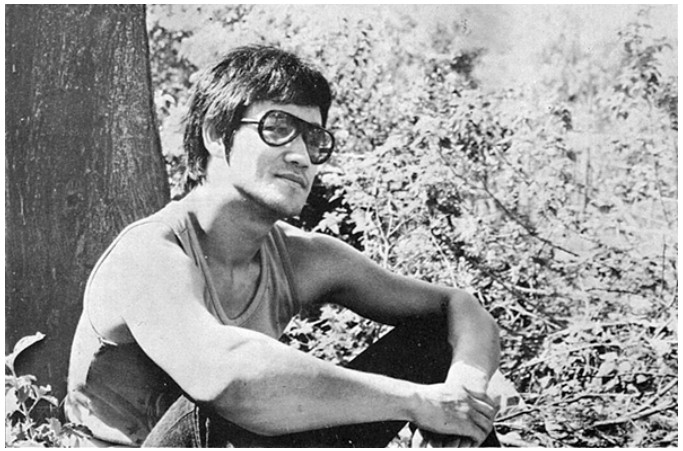
El kung-fu, la forma de defensa personal más antigua que existe, bien puede definirse como la quintaesencia de la sabiduría y del pensamiento profundo sobre el arte de la defensa personal. Nunca se ha superado en cuanto a exhaustividad y profundidad de comprensión. Kung-fu significa «formación y disciplina para descubrir el Camino verdadero que conduce al objeto», ya se trate del camino del fomento de la salud, del camino del cultivo espiritual o del camino de la defensa personal.

El objetivo del kung-fu es, pues, el fomento de la salud, el cultivo de la mente y la autodefensa. Su filosofía se basa en las partes integrales de la filosofía del taoísmo, el budismo chan (zen) y el *I Ching* (el *Libro de los Cambios*), el ideal de ceder ante la adversidad, de plegarse levemente para volver a levantarse más fuerte que antes, y de adaptarse armoniosamente a los movimientos del adversario sin esforzarse ni resistir. Se puede decir que el kung-fu es el intento chino de descubrir los misterios de la naturaleza.

El arte chino del kung-fu se distingue por la armonía y la

calma. El practicante de kung-fu rechaza toda forma de autoafirmación y de competencia, y practica el arte de olvidarse de sí mismo, de desapegarse no solo de su adversario sino de su propio «yo». Por el hecho de estar dispuestos a ceder y de ser devotos, no debe descartarse tener fuerza, pues debe haber fuerza en la blandura si esta ha de asistir a la firmeza. Si lo receptivo siguiera adelante guiándose por su propia iniciativa, se desviaría de su carácter natural y perdería el Camino. Al someterse a lo creativo, siguiéndolo, alcanza su adecuado lugar permanente. Estos movimientos llegan a ser debido a que lo Receptivo, en su movimiento, se adapta a lo Creativo. Así hace surgir la tierra todos los seres, cada uno según su especie, según la voluntad del Creador.

Fuente: Notas mecanografiadas de Bruce Lee tituladas «Yin y yang», hacia 1963. Papeles de Bruce Lee.



2-G
WU-HSIN (NO-MENTE)

La dirección del movimiento en el kung-fu depende estrechamente del movimiento de la mente. De hecho, se entrena a la mente para que dirija el movimiento del cuerpo. La mente manda y el cuerpo actúa.

Para llevar a cabo la técnica adecuada en el kung-fu, el soltar el cuerpo físico debe ir seguido del soltar mente y espíritu, para que la mente no solo esté ágil sino también libre. Para ello, es necesario que el practicante de kung-fu mantenga la calma y guarde silencio, y domine el principio de la no-mente (*wu-hsin*).

La no-mente no es una mente en blanco que excluya todas las emociones, ni es una calma y silencio mental. Aunque el silencio y la calma tienen su importancia, el principio de la no-mente consiste principalmente en el «no-sujetar» de la mente.

La mente del practicante de kung-fu funciona como un espejo: no sujeta nada ni rechaza nada; recibe pero no se guarda nada. Como dijo Alan Watts, la no-mente es «un

estado de plenitud en que la mente funciona con libertad y facilidad, sin tener la sensación de que hay una segunda mente o un ego que la vigila garrote en mano».[19] Lo que quiere decir Alan Watts es que debemos dejar que la mente piense lo que quiera, sin intervención por parte del pensador independiente o del ego que tenemos dentro.

Mientras piense lo que quiera, no cuesta el más mínimo esfuerzo soltarla; y la desaparición del esfuerzo de soltarla es, precisamente, la desaparición del pensador independiente. No hay que intentar hacer nada. Todo lo que se presenta en cada momento se acepta, incluso la no aceptación. La no-mente no es, por tanto, estar desprovistos de emociones ni de sentimientos, sino ser una persona en la que los sentimientos ni se estancan ni se bloquean. Es una mente inmune a las influencias emocionales. Todo fluye sin cesar, como un río, sin interrupción ni detención.

La no-mente es usar toda la mente como usamos los ojos cuando los dirigimos sobre diversos objetos pero sin hacer ningún esfuerzo especial por captar algo concreto. Como dijo Chuang Tzu, discípulo de Lao Tse:

> El niño de pecho pasa todo el día mirando las cosas sin pestañear, porque no tiene los ojos enfocados en ningún objeto concreto. Va sin saber dónde se dirige, y se detiene sin saber lo que hace. Se fusiona con el entorno y se mueve con él. Estos son los principios de la higiene mental.[20]

Por eso, la concentración no tiene en el kung-fu su sentido habitual de limitar la atención a un único objeto de percepción, sino que se trata, simplemente, de una conciencia tranquila de lo que está en el aquí y el ahora. Puede ilustrarse esta concentración tranquila comparándola con el público que

asiste a un partido de fútbol: en vez de tener la atención concentrada en el jugador que tiene la pelota, el público es consciente de todo lo que sucede en el terreno de juego.

De modo similar, la mente del practicante de kung-fu se concentra al no centrarse en ninguna parte determinada del adversario. Esto es especialmente necesario cuando se enfrenta a muchos adversarios. Supongamos, por ejemplo, que atacan diez hombres sucesivamente a una sola persona, dispuestos a abatirla. En cuanto se haya quitado de en medio a uno, pasará al siguiente sin consentir que la mente «se detenga» en ninguno. Por rápida que sea la sucesión de golpes, no deja ningún intervalo de tiempo entre uno y el siguiente. Así, se ocupará de cada uno de los diez sucesivamente y con éxito. Esto solo es posible cuando la mente se traslada de un objeto a otro sin que nada la «detenga» ni la frene. Si la mente no es capaz de seguir adelante de esta manera, es seguro que perderá el combate en algún momento entre un encuentro y otro.

La mente del practicante de kung-fu está presente en todas partes porque no está apegada en ninguna parte a ningún objeto determinado. Y puede mantenerse presente porque, al relacionarse con tal o cual objeto, no se aferra a él. El flujo del pensamiento es como el agua que llena un estanque, que siempre está dispuesta a volver a salir. Si puede ejercer su poder inagotable es porque está libre, y si puede estar abierto a todo es porque está vacío. Podemos compararlo con lo que Chang Chen Chi llamó «la Reflexión Serena». Según escribió: *sereno* significa con la tranquilidad del no-pensamiento, y *reflexión* significa conciencia vívida y clara. Por eso, la reflexión serena es la conciencia clara del no-pensamiento».[21]

> **La mente del practicante de kung-fu está presente en**

todas partes porque no está apegada en ninguna parte a ningún objeto determinado. Y puede mantenerse presente porque, al relacionarse con tal o cual objeto, no se aferra a él.

El fin del entrenamiento espiritual es no localizar ni parcializar. Cuando la mente no está apegada en ninguna parte, está en todas. Cuando ocupa una décima parte, está ausente en las nueve décimas partes restantes. El practicante de kung-fu debe disciplinarse para que la mente siga su propio camino, en vez de intentar confinarla en alguna parte deliberadamente.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «No-mente». Papeles de Bruce Lee.

2-H
WU WEI (NO-ACCIÓN)

El practicante de kung-fu aspira a la armonía consigo mismo y con su adversario. Si es posible estar en armonía con el adversario, no es debido a la fuerza, que provoca conflictos y reacciones, sino gracias a ceder a la fuerza del adversario.

Dicho de otro modo, el practicante de kung-fu promueve el desarrollo espontáneo de su adversario, sin aventurarse a interferir con sus propios actos. Se pierde a sí mismo, renunciando a todo sentimiento subjetivo y a toda individualidad, y se vuelve uno con su adversario. Dentro de su mente, las oposiciones se han vuelto mutuamente cooperativas en vez de mutuamente excluyentes. Cuando su ego privado y su esfuerzo consciente ceden ante un poder que no es el suyo, entonces consigue la acción suprema en el kung-fu, la no-acción (*wu wei*).

Wu significa «no», y *wei* significa «acción», «hacer», «afanarse», «esforzarse» u «ocuparse». Pero *wu wei* no significa no hacer nada, sino dejar en paz la propia mente, confiando en que trabaje por sí misma. Lo más importante es no forzarla en ningún sentido.

En el kung-fu, *wu wei* significa «acción del espíritu o de la mente», en el sentido de que la fuerza rectora es la mente, y no los sentidos. En los combates de práctica, el practicante de kung-fu aprende a olvidarse de sí mismo y a seguir el movimiento de su adversario, dejando libre su mente para que esta ejecute sus propios contra movimientos sin deliberaciones que la obstaculicen. El practicante se libera de

toda sugerencia mental de resistencia y adopta una actitud flexible. Realiza todos sus actos sin autoafirmación; deja que su mente siga espontánea y sin aferrarse. En cuanto se detenga a pensar, se alterará el flujo de sus movimientos y su adversario le golpeará inmediatamente. Por tanto, todos los actos deben realizarse de manera «no intencionada», sin «intentarlo» nunca.

El fenómeno natural que guarda una semejanza más estrecha con el *wu wei* es el agua. Es la sustancia más blanda del mundo, pero es tan sutil que no se puede tomar un puñado. Si se golpea, no sufre daño. Si le damos una puñalada, no la herimos; si la hendimos, no se separa. No tiene forma propia, sino que toma la del recipiente que la contiene.

El *wu wei* es el arte del no-arte, es el principio del no-principio. Por expresarlo en términos del kung-fu, el verdadero principiante no sabe nada de cómo bloquear y golpear, y mucho menos de su intranquilidad consigo mismo. Cuando el adversario intenta asestarle un golpe, él lo bloquea «instintivamente». Es lo único que puede hacer. Pero en cuanto empieza la formación, se le enseña a defenderse y a atacar, dónde debe poner la mente y otras muchas habilidades técnicas que hacen que su mente «se detenga» en diversas coyunturas. Por este motivo, cuando intenta golpear al adversario se siente entorpecido extrañamente. Ha perdido su sentido primitivo de la pureza y de la libertad. Pero con el paso de los meses y de los años, al ir madurando plenamente su formación, su actitud corporal y su modo de llevar la técnica hacia la no-mente se asemejarán al estado mental que tenía al comienzo mismo de la formación, cuando no sabía nada, cuando ignoraba por completo lo que es el kung-fu.

El principio y el fin resultan ser vecinos, por tanto. En la

escala musical podemos empezar por la nota más baja e ir subiendo hasta la más alta. Cuando llegamos a la más alta, descubrimos que está situada junto a la más baja. De modo semejante, cuando el practicante de kung-fu alcanza el grado más elevado en el estudio de las enseñanzas del taoísmo, se convierte en una especie de alma cándida que no sabe nada del Tao ni de sus enseñanzas, desprovisto de toda erudición. Pierde de vista las reflexiones intelectuales, y prevalece en él un estado de no-mente.

Cuando se alcanza la perfección última, el cuerpo y sus miembros realizan por sí mismos lo que tienen encomendado, sin que intervenga la mente. La habilidad técnica es tan automática que no tiene ninguna relación con el esfuerzo consciente. Por eso dicen los chinos que la habilidad superior se realiza a un nivel casi inconsciente.

El *wu wei* es el arte del no-arte, es el principio del no-principio. Por expresarlo en términos del kung-fu, el verdadero principiante no sabe nada de cómo bloquear y golpear, y mucho menos de su intranquilidad consigo mismo.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «*Wu wei*». Papeles de Bruce Lee.

2-I
EL SOLTAR

Existe AQUÍ y AHORA; solo se requiere una cosa para verlo: apertura, libertad, la libertad de estar abiertos, sin las ataduras de las ideas, conceptos y demás. Podemos seguir ensayando, analizando, asistiendo a conferencias, etc., hasta reventar. No servirá en lo más mínimo. Solo cuando dejemos de pensar y nos soltemos, podremos empezar a ver, a descubrir.

Cuando nuestra mente esté tranquila, se producirá alguna pausa en su actividad febril, habrá un soltar, y solo entonces, en el intervalo entre dos pensamientos, podrá producirse una chispa de ENTENDIMIENTO; entender no es lo mismo que pensar.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «El soltar», hacia 1960. Este escrito se encontró entre las páginas 120 y 121, correspondientes al capítulo titulado «Espiritualidad, sensualidad», del libro *This is It*, de Alan Watts, publicado en 1960 por Pantheon

Books, Nueva York (título español: *Esto es eso*, Editorial Kairós, 1993). Lee había escrito en la primera página de su ejemplar la dirección de su domicilio en la avenida Jefferson, en Seattle.

2-J
SOBRE LA FILOSOFÍA OCCIDENTAL

La labor de la filosofía es recabar u obtener información clara sobre casi cualquier tema, pero algunos filósofos como Platón, por ejemplo, se centran en el plano de la ética y de la moral. Concretamente, en cuestiones relacionadas con «lo bueno» y «lo malo», con lo que constituye la «vida ideal» a la que debemos aspirar.

Platón tiene un método propio de presentar su postura sobre un tema determinado, por medio del personaje de Sócrates. Su método de argumentación sigue tres pasos:

1. Empieza por unas premisas determinadas,
2. sigue un proceso de razonamiento que conduce a su adversario
3. a su conclusión.

La única manera de desmantelar el llamado método socrático de argumentación es otro proceso de tres pasos:

1. Si se consigue rebatir la verdad de la primera premisa,
2. y si las demás premisas que se basan en la premisa inicial se deducen lógicamente,
3. la conclusión es falsa.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Filosofía», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha de 7 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-K
PLATÓN

El filósofo griego Platón (*c.* 428-*c.* 348 a. C.) creía que la clave de todo era la educación. Postulaba que cuando una persona domina la justicia, obra con justicia, mientras que la que obra de manera injusta lo hace así simplemente porque no es consciente de las demás opciones.

Según Platón, todos aspiran a ser buenos por naturaleza y, en última instancia, todos los actos conducen a algo bueno. Platón creía posible el conocimiento moral.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee con el título de «Platón», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 7 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-L
EL *GORGIAS* DE PLATÓN

Autor: Platón.
Tipo de obra: Filosofía de la Retórica, Ética.
Concepto y avance de las ideas principales: Sócrates y Gorgias debaten la cuestión del empleo de la retórica, y Sócrates inicia el debate definiendo la retórica como «el arte de persuadir». Pero, según alega Sócrates, si el retórico no tiene conocimientos de lo que proclama, será un ignorante que intenta enseñar a los ignorantes. Si diserta sobre la justicia, debe tener un conocimiento de la justicia, y si tiene un conocimiento de la justicia, será justo. Entonces, no podría tolerar lo injusto que sería hablar sin tener conocimiento de lo que se está hablando

Según Sócrates, como todos los hombres desean obrar para conseguir algún bien, ningún hombre puede obrar como si ignorara el bien. Si un hombre obra mal, está obrando con ignorancia del bien. En consecuencia, el castigo debe dirigirse a la rehabilitación, y es mejor para nosotros recibir un castigo por nuestras malas obras que librarnos del castigo.

Sócrates alega que de todo esto se desprende que el arte de la retórica debe emplearse para hacer conscientes a los hombres de la injusticia, y curarla. Calicles, por su parte, alega que la justicia natural es la ley del más fuerte, pero Sócrates propone que los fuertes son los sabios. Calicles declara entonces que el hombre sabio busca el placer para sí mismo, pero Sócrates demuestra que placer y dolor no son equivalentes a bien y mal.

Según Sócrates, como todos los hombres desean obrar para conseguir algún bien, ningún hombre puede obrar como si ignorara el bien. Si un hombre obra mal, está obrando con ignorancia del bien.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «El *Gorgias* de Platón», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 7 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

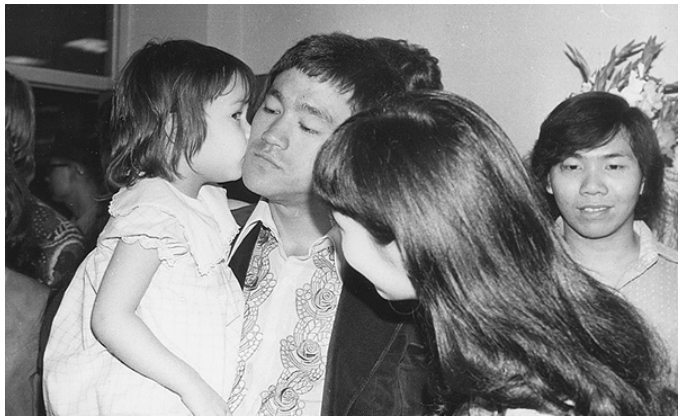
2-M
SÓCRATES

Sócrates ha conseguido que Calicles reconozca con él que el bien es lo opuesto al mal y que no pueden existir los dos al mismo tiempo y en un mismo lugar. Por otra parte, el dolor y el placer pueden funcionar de otra manera, porque cuando un hombre tiene mucha sed, lo que le provoca dolor, necesita agua para beber, que es un placer. En el momento de beber el agua (cuando tiene sed), siente dolor y placer al mismo tiempo. Así se advierte, por tanto, que el bien no se puede comparar con el placer, ni el mal con el dolor (del mismo modo, un hombre malo y un hombre bueno pueden sentir ambos placer y dolor en diversos grados), porque no coexisten.

El bien y el mal, o el placer y el dolor, existen el uno por el otro. No son términos opuestos, sino complementarios, y el uno es en función del otro. Si no he sentido antes dolor, ¿cómo podré distinguir el placer? Y viceversa.

Cuando miro al cielo, puedo distinguir una estrella menor a causa de las estrellas mayores. Si no existiera el cielo oscuro, no existirían las estrellas. No se trata de debatirse entre el bien y el mal, sino de fluir como las ondas en el agua.

Fuente: Trabajo de Filosofía manuscrito de Bruce Lee titulado «Sócrates», Universidad de Washington, hacia 1964. Papeles de Bruce Lee.



2-N
LA NATURALEZA DE LA HUMANIDAD

La medida del valor moral de un hombre es su felicidad. Cuanto mejor es el hombre, mayor es su felicidad. Felicidad es sinónimo de bienestar. Además, la valía de un hombre influye, a su vez, sobre su oficio. Cuando funciona como debe, es feliz.

- ¿Cuál es la conducta correcta (es decir, justa, ética, moral) para el hombre?
- El ser humano es una entidad que se mantiene físicamente (come, duerme) y se reproduce.
- El ser humano es una entidad sensible.
- El ser humano es una entidad creadora.

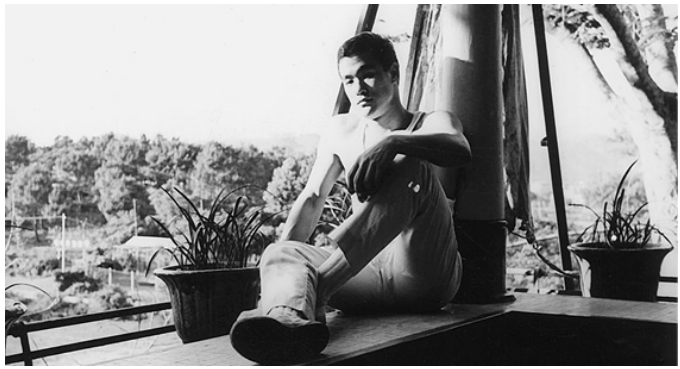
De hecho, lo que distingue al ser humano de todos los demás animales es su capacidad creativa. La conducta correcta se rige por la razón y la creatividad.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee, sin título, encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 7 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-O
LA CONDUCTA MORAL: RELATIVA O ABSOLUTA

1. La conducta moral considerada en términos absolutos puede equivaler a mantener que los actos se pueden describir de cualquier manera.
2. Podría equivaler a mantener que los actos descritos de una manera determinada se pueden aplicar a todos, en todas las ocasiones.
3. Considerarla, por otra parte, en términos relativos, puede equivaler a mantener que su aplicación tiene en cuenta tiempo, clima geográfico, necesidades sociales y económicas, creencias religiosas, etc.
4. Podría significar que la expresión de la conducta correcta viene dictada por el interés público, etc.
5. Considerarla en términos absolutos puede equivaler a mantener que la expresión de la conducta correcta se puede definir de manera invariable.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «La conducta moral: relativa o absoluta», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 13 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.



2-P
JUICIOS OBJETIVOS Y SUBJETIVOS

1. Un juicio es objetivo si trata sobre cuestiones objetivas. Subjetivo es aquel que trata, en cambio, sobre la visión personal de alguien acerca de lo objetivo.
2. Lo objetivo es un hecho concreto. Lo subjetivo es cuestión de opiniones.
3. Una cosa es por qué CREES que una cosa está mal, y otra muy diferente justificar, explicar, demostrar que algo está mal.
4. Un concepto es objetivo si la cualidad que se denota es la cualidad real de acción (inherente en lo objetivo).

Todo el mundo es capaz de obtener la felicidad, pero lo debatible es la cuestión de cómo se obra o se actúa para obtenerla.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Juicios objetivos y subjetivos», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 13 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-Q
RENÉ DESCARTES

El filósofo y matemático francés René Descartes (1591-1650) es conocido principalmente por su epistemología. La epistemología se considera «la filosofía del conocimiento», y se ocupa de cuestiones tales como qué sabemos y cómo lo sabemos. La postura epistemológica de Descartes surgió para combatir a los escépticos, los que creen que las personas no pueden saber —y no saben— nada con ninguna certidumbre. Desde el punto de vista de Descartes, el escepticismo surgía de dos preguntas:

1. ¿Cómo sabemos una cosa?
2. ¿Por qué creemos que sabemos una cosa de verdad (es decir, por qué es una buena razón para creerlo)?

En realidad, no es posible rebatir al escéptico. Para poder aceptar una cosa, debe ser absolutamente razonable y justificable. Si se puede dudar de una cosa, es que no está lo suficientemente asentada.

El sueño: falsa representación.
La alucinación: una falsa representación general, sensorial o mental.

Es posible que malinterpretemos la visión del mundo.

En realidad, no es posible rebatir al escéptico. Para

poder aceptar una cosa, debe ser absolutamente razonable y justificable. Si se puede dudar de una cosa, es que no está lo suficientemente asentada.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Descartes», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 23 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-R
LAS *MEDITACIONES* DE DESCARTES

Autor: René Descartes
Tipo de obra: Epistemología
Meditaciones (1641)

1. Expone puntos de vista sobre la distinción absoluta entre mente y cuerpo.
2. El cuerpo está sujeto a leyes mecánicas de causa y efecto.
3. La mente está libre de leyes mecánicas de causa y efecto y existe de manera independiente.
4. Esta distinción que hace Descartes tiene como propósito demostrar que las doctrinas de la fe católica son reconciliables con el progreso y con los descubrimientos de las ciencias físicas.
5. Las *Meditaciones* son la obra filosófica más importante de Descartes, y contienen sus enseñanzas metafísicas principales.

MEDITACIÓN PRIMERA (ESQUEMA)

En la primera de estas meditaciones, Descartes presenta los motivos de su escepticismo metodológico:

1. La duda es útil, pues nos libera de prejuicios.
2. La duda muestra el modo en que la mente puede escapar de los sentidos.

3. La duda nos imposibilita volver a dudar de las cosas que ya hemos descubierto que son ciertas.

ACERCA DE LO QUE SE PUEDE DUDAR

1. Descartes quería liberarse de todas las creencias antiguas, incluso de las que no eran falsas del todo o las que no se había demostrado todavía que fueran falsas.
2. Todo lo que él consideraba verdadero se basaba en la percepción sensorial: «Aprendí por los sentidos o a través de los sentidos».
3. Si bien los sentidos suelen engañar, Descartes comprende que muchas cosas que se aprenden por los sentidos pueden ser razonablemente seguras (por ejemplo, dónde estaba sentado él cuando escribía su *Meditación*).
4. Pero nosotros creemos que las cosas son verdaderas cuando solo las estamos soñando.
5. ¿Podemos estar seguros de que ahora mismo no estamos viviendo una ilusión (un sueño)?
6. Según Descartes, Dios es el Ser Perfecto que no permitiría que nos engañásemos.
7. Pero podemos engañarnos, y a veces nos engañamos.
8. ¿Por qué un Dios que no puede permitir que nos engañemos siempre permite que nos engañemos a veces?
9. Descartes propone la existencia de un demonio maligno, que puede suponerse que hace lo que puede para engañar a los hombres haciéndolos caer en la falsedad. (Nota: Se encuentra una respuesta más seria a este problema en la meditación cuarta, donde Descartes alega que lo que conduce al hombre al error es un empleo equivocado de su libre albedrío. El hombre cae

en la falsedad al optar presuntuosamente por forjarse un juicio, cuando existen motivos insuficientes para apoyarlo. Dios no es responsable del error ni de la maldad moral. Según la primera propuesta, la culpa era del demonio; según esta, es del hombre. Solo podremos evitar el error proponiéndonos no aceptar nada más que lo que sea verdaderamente aceptable según el criterio cartesiano.)

10. Al final de su meditación primera, Descartes sigue sin pronunciarse en un sentido u otro.

Según Descartes:

1. La mente y el cuerpo se pueden separar.
2. La mente puede funcionar sin el cuerpo (dualismo cartesiano).
3. De lo que no puede dudar Descartes es de su existencia. Tiene que estar allí (es decir, existir) para dudar sobre si se encuentra en un sueño o si lo está engañando el demonio (al menos, supone que está allí).
4. Por tanto, concluye que no hay duda de nuestra existencia («Pienso, luego existo»).

MEDITACIÓN TERCERA
(DEMOSTRACIÓN DE LA EXISTENCIA DE DIOS)

Se exponen dos formas de argumento:

1. En primer lugar, se pregunta de dónde le puede haber venido a la mente la IDEA de un ser perfecto: ¿De alguna otra criatura? ¿De sí mismo? ¿O debe existir un ser perfecto que origine la idea? Su respuesta queda oscurecida para el lector moderno por el marco filosófico tardomedieval en que se expresa. Según

Descartes, la idea de Dios contiene más «realidad objetiva» que cualquier otra idea (incluso que la idea que tengo de mí mismo). Pero un ser menos perfecto no puede generar una idea más perfecta. Por tanto, Descartes llega a la conclusión de que la idea de Dios que tiene en su mente debe haberla puesto allí el propio Dios.

2. La segunda forma de argumento procede de la cualidad contingente de su propia existencia, compuesta, por así decirlo, de instantes pasajeros, ninguno de los cuales es capaz de conservarse a sí mismo ni de engendrar a su sucesor. Este argumento nos recuerda en buena medida a la prueba aristotélica tradicional, pero existe una diferencia que deja claro que el nuevo argumento no es más que una nueva versión del anterior: no se trata simplemente de que haya que explicar la existencia de un ser contingente o de un ser pensante, sino la de «un ser que piensa y que tiene una cierta idea de Dios». Así, el principio de que debe existir al menos tanta realidad en la causa como en el efecto excluye la posibilidad de que un ser menos perfecto que Dios haya podido crear a Descartes o a cualquier otro hombre.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Las Meditaciones de Descartes», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 13 y 23 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-S
OPINIONES DE DESCARTES

Descartes cree que algunas ideas son innatas, otras tienen origen externo y existen otras que son una combinación de uno y otro origen. Decide estudiar las ideas que proceden de objetos externos y determinar cuáles son los motivos que le hacen pensar que esas ideas que él tiene de las cosas son semejantes a las cosas en sí.

Descartes cree que algunas ideas son innatas, otras tienen origen externo y existen otras que son una combinación de uno y otro origen. Decide estudiar las ideas que proceden de objetos externos y determinar cuáles son los motivos que le hacen pensar que esas ideas que él tiene de las cosas son semejantes a las cosas en sí.

Cree que las cosas externas no son fruto de su imaginación, pues cuando el fuego le hace sentir calor, esa sensación de calor se le impone involuntariamente, quiera o no quiera. La naturaleza funciona del mismo modo. Sin embargo, la naturaleza puede descarriar a los hombres, pues —según opina Descartes— al elegir activamente entre vicio y virtud, la mayoría optaría por el primero. Es posible que solo nos imaginemos la existencia de los objetos externos de los que tenemos ideas, e incluso si las ideas que tiene el hombre proceden de los objetos externos, que son diferentes de él mismo, no por eso se demuestra que la idea que tiene

mantenga alguna semejanza con objeto alguno de la naturaleza. Por el contrario, suele existir una gran diferencia en la idea del sol: solo hay una correcta. Descartes llega a la conclusión de que «no era por un juicio determinado».

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Descartes», encontradas en el cuaderno de Filosofía de Bruce Lee, Universidad de Washington, con fecha 13 y 23 de enero de 1963. Papeles de Bruce Lee.

2-T
SOBRE EL «PIENSO, LUEGO EXISTO» DE DESCARTES

El principio de Descartes «*cogito, ergo sum*», que significa «pienso, luego existo», en realidad solo puede significar «pienso, luego soy un pensador». Este ser del «yo soy», que se deduce del «pienso», es un simple conocedor. Esto es conocimiento, pero no vida. Y la realidad primaria no es lo que yo pienso, sino lo que yo vivo, pues también viven otros que no piensan. Aunque esta vida puede no ser una vida verdadera. ¡Dios! ¡Qué contradicciones, cuando intentamos maridar vida y razón!

La verdad es «*sum, ergo cogito*», «soy, luego pienso», aunque no todo lo que es, piensa. ¿Acaso el pensamiento consciente no se encuentra por encima de toda consciencia del ser? ¿Es posible el pensamiento puro, sin consciencia del yo, sin personalidad? ¿Puede existir conocimiento puro sin sentimiento, sin esa especie de materialidad que le aporta el sentimiento? ¿Acaso no sentimos el pensamiento, y nos sentimos a nosotros mismos en el acto de conocer y de desear? El defecto del *Discurso del método* de Descartes se encuentra en su resolución de empezar por vaciarse a sí mismo de sí mismo (de Descartes, del hombre de verdad, del hombre de carne y hueso, del hombre que no quiere morir) para poder ser un simple pensador, es decir, una abstracción. Pero el hombre de verdad volvió y se impuso en su filosofía.

El defecto del *Discurso del método* de Descartes se encuentra en su resolución de empezar por vaciarse

a sí mismo de sí mismo (de Descartes, del hombre de verdad, del hombre de carne y hueso, del hombre que no quiere morir) para poder ser un simple pensador, es decir, una abstracción.

Fuente: Trabajo manuscrito de Bruce Lee titulado «Descartes», Universidad de Washington, 24 de enero de 1963, y notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «*Cogito ergo sum*», de su cuaderno de Filosofía, con fecha 7 de enero de 1964. Papeles de Bruce Lee.

2-U
«DEL COLOR QUE YO QUIERA»

«Si sacas la pintura de este bote, puedes pintar la habitación del color que quieras.» Esta cita fue una de las primeras cosas que oí en una conversación con unos amigos chinos cuando saqué el tema de Tomás de Aquino.

Estoy seguro de que no eran palabras de mi amigo, sino que estaba citando a alguien; pero lo que dijo después era, sin duda, una interpretación suya propia: si un individuo está dispuesto a aceptar una primera premisa en cualquier sistema filosófico, también deberá aceptar lo que se deduzca de ella.

Pasemos, pues, a Tomás de Aquino y a su tercer artículo sobre la existencia de Dios en la *Suma Teológica*.

LAS CINCO VÍAS

- «Es imposible que en un mismo aspecto y sentido, una cosa mueva y sea movida; es decir, que se mueva a sí misma [...]. Por ello, es necesario llegar a un primer motor que no es movido por nada; y este todos entienden que es Dios.»
- «Es necesario suponer una causa eficaz primera, a la que todos llaman Dios.»
- «No podemos aceptar la existencia de un ser que tenga por sí mismo su propia necesidad de existir, sin haberla recibido de otro, sino que causa en otros su propia necesidad. A este ser todos lo llaman Dios.»

- (La gradación, o del más al menos.) «Debe existir también algo que sea causa del ser, de la bondad y de todas las demás perfecciones de los seres, y a esto lo llamamos Dios.»
- (La inteligencia, o sea, la imposibilidad del propósito fortuito.) «Existe algún ser inteligente que dirige todas las cosas naturales a un fin; y a este ser lo llamamos Dios.»[22]

Este argumento para la existencia de Dios se apoya en la primera premisa o «vía», como se la llama. Si eliminamos la primera premisa de Tomás de Aquino sobre el movimiento, nos quedamos atrapados en la segunda premisa sobre la causa eficaz y así sucesivamente con las vías tercera, cuarta y quinta.

Lo que me inquieta de estas vías (y eso que en mi infancia asistí en Hong Kong a una escuela católica donde los curas me educaron siguiendo estos principios) es el hecho abrumador de que puedo aceptarlas o rechazarlas con independencia de su validez.

Sentir dolor, por ejemplo, no significa necesariamente que comprendamos el dolor, que lo aceptemos, o siquiera que neguemos su existencia. El dolor es. Pero no se deduce de ello que todo el mundo entienda el dolor del mismo modo y llegue a una misma conclusión. Basta con estudiar un poco la profesión médica.

Pero cuando digo que el dolor «es», sí que doy a entender que estoy sintiendo alguna *cosa*. Sin embargo, parece que la dificultad está en compartir esta *cosa* con otra persona distinta de mí. Creo que se trata de algo más que de una dificultad semántica: es una imposibilidad. Todos reaccionamos semánticamente de manera muy parecida ante

cualquier idea, concepto o palabra dada; al menos, si se trata de un concepto, idea o palabra que exista en nuestra lengua materna.

Sin embargo, cuando un occidental razona, establece unas distinciones que al chino le resultarían imposibles. De hecho, el chino ni siquiera consideraría que el concepto de «distinción» forma parte de su proceso de pensamiento. Los chinos conciben las cosas como UNA en esencia, o como dos partes coexistentes de un único todo indivisible. Deducen el significado de una partiendo de la otra, sean cuales sean las cosas en cuestión, que se completan mutuamente. Por ello, en vez de excluirse mutuamente, dependen una de otra y cada una es función de la otra.

Por ejemplo, en la lengua china los hechos se conciben como un todo; por eso sería imposible pensar en una relación de causa y efecto. Así, el carácter que significa «bueno» es , y el que significa «malo» es . Combinados, , se forma la palabra *calidad*. Para constituir la palabra *calidad* completa se precisa la mitad del valor positivo de significa «largo» y significa «corto», y juntos (largo/corto) significan «longitud». El carácter que significa «comprar» es , y el de «vender» es ; combinando ambos se forma una palabra nueva, *comercio*.

Las cosas no son opuestas entre sí, sino que se complementan y los términos complementarios coexisten. No se conciben como causa y efecto sino como parejas, tales como el sonido y el eco o la luz y la sombra. Del mismo modo, para que un ciclista pueda avanzar, debe aplicar su fuerza en un juego constante de empujar y soltar.

Cuando Tomás de Aquino comienza su argumento, da por supuesto el Ser o la Existencia, pues hablar del movimiento implica que existe algo, es decir, que hay algo que se mueve.

Lo que me pide Tomás de Aquino en la tercera vía, por tanto, es que acepte de su «bote de pintura» el ser absoluto que él concibe como Dios.

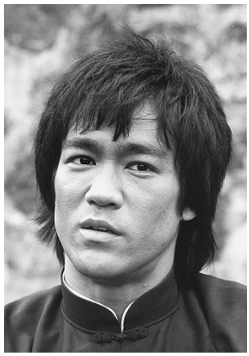
Yo prefiero ver la doctrina de Tomás de Aquino como un acto de fe más que de «razón». No quiero ni puedo despreciar la fe cuando la razón parece una cosa tan estéril. El chino se da cuenta de que la verdad más elevada es inexpresable; y en vez de esforzarse, de presuponer, de separar el yo, deja de buscar y pone fin a toda actividad que suponga asirse o aferrarse en el sentido de la autoafirmación o de la ganancia espiritual. Se limita a ser lo que es.

> **Sentir dolor, por ejemplo, no significa necesariamente que comprendamos el dolor, que lo aceptemos, o siquiera que neguemos su existencia. El dolor es. Pero no se deduce de ello que todo el mundo entienda el dolor del mismo modo y llegue a una misma conclusión.**

Fuente: Trabajo manuscrito de filosofía de Bruce Lee titulado «Del color que yo quiera», Universidad de Washington, hacia 1964. Papeles de Bruce Lee.

TERCERA PARTE

PSICOLOGÍA



No debe extrañarnos que Bruce Lee se interesara enormemente por la cuestión de la mente y su funcionamiento. Tenía en su biblioteca muchos libros de psicología y psicoterapia de los expertos más destacados. Si bien no se consideraba capacitado para disertar sobre estas cuestiones, dedicó un tiempo considerable al estudio de la salud mental, en compañía de autores tales como Carl Jung, Carl Rogers y Frederick S. Perls, el fundador de la terapia Gestalt.

Los resultados de las investigaciones que realizaron estos autores sobre centenares o incluso miles de pacientes clínicos ejercieron una influencia enorme sobre el pensamiento del propio Lee, que las transcribió literalmente, adoptándolas en su totalidad, como medio para entenderse mejor a sí mismo como ser humano y como recurso para ayudar a sus alumnos de artes marciales a llegar a conocerse a sí mismos.

El estudio de la psicología le sirvió para expandir su mente y para comprender con mayor profundidad sus relaciones

personales y sociales.

3-A
NOTAS SOBRE LA TERAPIA GESTALT

La salud es el equilibrio y la coordinación de todo lo que somos (*somos* es *ser* mente, más que *tener* mente).

Un organismo funciona como un todo. No somos una simple suma de partes, sino una coordinación muy sutil de todos esos diversos fragmentos que constituyen el organismo. No *tenemos* un hígado o un corazón. *Somos* hígado y corazón y cerebro, etc.

Fomentamos el proceso de crecimiento y desarrollamos el potencial humano para:

a superar la representación de papeles sociales.
b llenar los huecos de la personalidad, para volver a ser plenos y completos.

La ansiedad es esa emoción que llevamos encima y que se estanca, se reprime si no sabemos con seguridad el papel que tenemos que representar. Titubeamos, se nos acelera el corazón y toda esa emoción no puede fluir y manifestarse en actividad. Sentimos miedo escénico. La ansiedad es la laguna que separa el *ahora* del *entonces*. Si estás en el *ahora* eres creativo, tienes inventiva. Si estás en el *ahora* no puedes tener ansiedad, porque tu emoción fluye inmediatamente, manifestándose como actividad espontánea constante.

El sentido de la vida es que hay que vivirla, no hay que comerciar con ella ni conceptualizarla ni meterla a presión en los esquemas de un sistema. Nos damos cuenta de que la

manipulación y el control no son la gran alegría de la vida. Sí lo es volvernos auténticos, encontrar nuestra posición, desarrollar nuestro centro, apoyar nuestra personalidad total y liberarnos para ser espontáneos.

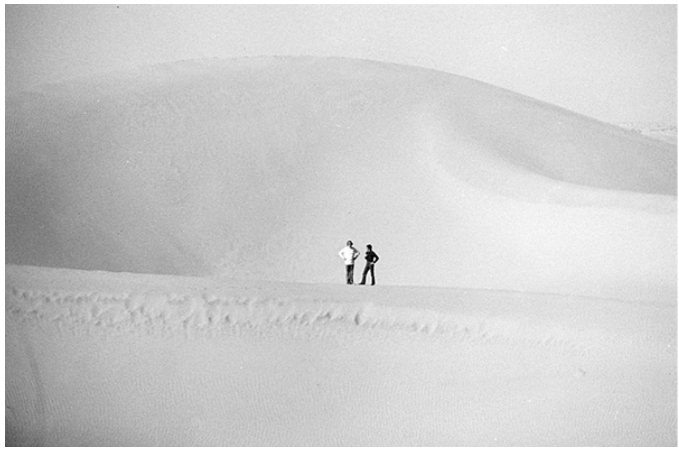
Yo hago lo mío, haz tú lo tuyo.
No estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.
Y tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Y si nos encontramos por casualidad, qué hermoso.
Si no, qué se le va a hacer.

Una vez que tienes un carácter, ya has desarrollado un *sistema* rígido. Tu conducta se petrifica, se vuelve previsible y pierdes la capacidad de enfrentarte libremente al mundo, poniendo en juego todos tus recursos. Quedas programado para enfrentarte a las circunstancias de una única manera: la que dicta tu carácter. Por eso puedo afirmar, aunque parezca paradójico, que la persona más rica, la más productiva y creativa es la persona que *no tiene carácter*.

En nuestra sociedad, *exigimos* que la persona tenga carácter y, preferiblemente, que tenga «buen carácter», pues entonces será una persona previsible y se le podrá encasillar.

Nos damos cuenta de que la manipulación y el control no son la gran alegría de la vida. Sí lo es volvernos auténticos, encontrar nuestra posición, desarrollar nuestro centro, apoyar nuestra personalidad total y liberarnos para ser espontáneos.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Notas sobre la terapia Gestalt», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.



3-B
LA RELACIÓN DEL ORGANISMO CON SU ENTORNO

La frontera del ego no está fijada. Si queda fijada, se convierte en carácter o en una coraza, como el caparazón de una tortuga. La frontera del ego es la distinción entre el yo y el otro.

1. Los dos fenómenos de la frontera del ego son la identificación y la alienación.
2. Por eso, dentro de la frontera del ego suele haber cohesión, amor, cooperación; fuera, desconfianza, extrañeza, falta de familiaridad.
3. La polaridad de la atracción y el rechazo, del apetito y el asco. Siempre hay una polaridad en marcha. Dentro de la frontera tenemos la sensación de familiaridad, de lo correcto; fuera hay extrañeza, lo incorrecto. Lo bueno y lo malo están dentro; lo correcto y lo incorrecto es siempre una cuestión de frontera, de en qué lado de la valla me sitúe.

4. El deseo de cambio se origina en el fenómeno de la insatisfacción. Siempre que sientes el deseo de cambiarte a ti mismo o de cambiar el entorno, existe insatisfacción.
5. El odio es la función de echar a alguien fuera de la frontera por algún motivo: alienación, rechazo.

Si algunos de nuestros propios pensamientos o sentimientos nos resultan inaceptables, queremos rechazarlos. Existen muchos recursos de este tipo para mantenernos intactos, pero siempre a costa de rechazar muchísimas partes valiosas de nosotros mismos. Si vivimos manifestando solo un porcentaje reducido de nuestro potencial, se debe a que no estamos dispuestos —o porque la sociedad o como queramos llamarla, no está dispuesta— a aceptarnos a nosotros mismos, a aceptarte a ti mismo como el organismo que eres por nacimiento, por constitución, etc.

No te permites —o no te permiten— ser totalmente tú mismo. Por eso, la frontera de tu ego se encoge cada vez más. Tu fuerza, tu energía se reduce cada vez más. Tu capacidad para afrontar el mundo disminuye y se vuelve más rígida, más limitada a vivir solo como lo indica tu carácter, tu pauta preconcebida.

Un organismo vivo es un organismo que consta de miles y miles de procesos que requieren intercambios con otros medios que están fuera de las fronteras del organismo. Por eso tiene que suceder algo para cruzar las fronteras, y eso es lo que llamamos *contacto*.

Tocamos, establecemos contacto y ampliamos nuestra frontera hasta que llega a la cosa en cuestión. Si somos rígidos y no podemos movernos, se queda donde está.

Para vivir, gastamos energía y la necesitamos para

mantener en marcha la maquinaria. Este proceso de intercambio se llama metabolismo. Tanto el metabolismo del intercambio de nuestro organismo con el entorno como el metabolismo interior de nuestro organismo están en funcionamiento continuamente, día y noche.

Se llama *gestalt* a una función orgánica tal (caminar, tener sed, caminar) que la situación queda cerrada y puede tener lugar la situación inacabada siguiente, lo que significa que nuestra vida, en esencia, no es más que un número infinito de situaciones inacabadas, de *gestalts* incompletas. En cuanto hemos terminado con una situación, surge otra.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Relación del organismo con su entorno», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-C
TRES TIPOS DE FILOSOFÍA

1. *Filosofía del «acerca de»*. Hablamos acerca de una cosa, seguimos hablando de ella y no se hace nada. En las explicaciones científicas se suelen dar vueltas y más vueltas, sin llegar a tocar el centro de la cuestión.
2. *Filosofía del «deber ser»*. Deberías ser de tal manera, deberías cambiar, no deberías hacer tal cosa... Cien mil imperativos, pero sin tener en cuenta en qué medida puede llegar a cumplirlos la persona que «debería» hacer todo eso. Y lo que es peor, la mayoría de las personas esperan que esa fórmula mágica —el simple hecho de pronunciar las palabras «deberías hacer esto»—, puede ejercer un efecto real sobre la realidad.
3. *Existencialismo*. El existencialismo quiere prescindir de los conceptos y trabajar con el principio de la conciencia, con la fenomenología. El inconveniente que sufren las filosofías existencialistas actuales es que tienen que apoyarse en alguna otra parte. Si estudias a los existencialistas, te dirán que son no-conceptuales. Pero si te fijas en su gente, todos ellos toman prestados conceptos de otras fuentes. Buber, del judaísmo; Tillich, del protestantismo; Sartre, del socialismo; Heidegger, de la lingüística; Binswanger, del psicoanálisis.

La terapia Gestalt es la primera filosofía existencial que se levanta sobre una base propia. Se apoya en su propia formación, porque la formación Gestalt —el surgimiento de

las necesidades— es un fenómeno biológico primario. La terapia Gestalt procura estar en armonía, alineada con todo lo demás, con la medicina, con la ciencia, con el universo, con *lo que es*.

> **La terapia Gestalt procura estar en armonía, alineada, con todo lo demás, con la medicina, con la ciencia, con el universo, con *lo que es*.**

Un organismo es un sistema que está en equilibrio y que tiene que funcionar correctamente. Todo desequilibrio se percibe como una necesidad de corregir ese desequilibrio. En la práctica, existen dentro de nosotros centenares de situaciones no resueltas. ¿Cómo es que no estamos completamente confundidos, deseosos de salir en todas direcciones? Y he aquí otra observación que he descubierto: que desde el punto de vista de la supervivencia, la situación más urgente se erige en controladora, en directora, y asume el mando.

> **Un organismo es un sistema que está en equilibrio y que tiene que funcionar como es debido. Todo desequilibrio se percibe como una necesidad de corregir el desequilibrio. En la práctica, existen dentro de nosotros centenares de situaciones no resueltas.**

Surge la situación más urgente, y en caso de emergencia te das cuenta de que esta debe tener prioridad respecto de cualquier otra actividad (como, por ejemplo, correr para huir de un incendio; exhausto, descansar y tomar oxígeno, volver a correr).

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Tres tipos de filosofía», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-D
AUTORREGULACIÓN Y REGULACIÓN EXTERNA

Lo más importante que debemos recordar y entender es que la conciencia, *per se* —por sí misma y de suyo—, puede ser curativa. Con una conciencia plena eres justamente consciente de la autorregulación orgánica y puedes dejar que el organismo tome el mando sin entrometerte, sin interrumpirlo. Podemos confiar en la sabiduría del organismo. Contrasta con esto toda la patología de la automanipulación, del control del entorno, etcétera, que interfiere con este autocontrol sutil del organismo.

> **Con una conciencia plena eres justamente consciente de la autorregulación orgánica y puedes dejar que el organismo tome el mando sin entrometerte, sin interrumpirlo. Podemos confiar en la sabiduría del organismo.**

Solemos adornar esta manipulación de nosotros mismos atribuyéndole el título de «consciencia», que no es más que una fantasía, una proyección sobre los padres. Dicen que el camino al infierno está empedrado con buenas intenciones, y

toda intención de cambio idealista tendrá el resultado opuesto, como los buenos propósitos de Año Nuevo, la desesperación de intentar ser diferentes, las tentativas de controlarse a uno mismo, etc.

Si estamos dispuestos a permanecer en el centro de nuestro mundo y no tener el centro en nuestro ordenador ni en ninguna otra parte, si nos quedamos en el centro de verdad, entonces seremos ambivalentes, podremos ver los dos polos de cualquier hecho. Veremos que no puede existir la luz sin la ausencia de luz. Si existe una semejanza total, ya no somos capaces de ser conscientes. Si hubiera siempre luz, dejaríamos de percibir la luz. Debemos tener el ritmo de la luz y de la oscuridad.

Si estamos dispuestos a permanecer en el centro de nuestro mundo y no tener el centro en nuestro ordenador ni en ninguna otra parte, si nos quedamos en el centro de verdad, entonces seremos ambivalentes, podremos ver los dos polos de cualquier hecho.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Autorregulación y regulación externa», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-E
EL PAYASO LISTO Y EL PAYASO TONTO

Si observamos a los dos payasos —el listo y el tonto— que representan el juego del autotormento en el escenario de nuestra fantasía, solemos descubrir que los dos personajes son así:

EL PAYASO LISTO

El payaso listo suele ser moralista y autoritario. Él sabe lo que hay que hacer. A veces tiene razón, pero siempre es moralista. El payaso listo es exigente y funciona a partir del «deberías» y del «no deberías». El payaso listo manipula con exigencias y con amenazas de catástrofes, tales como «si no haces tal cosa... no te querrán, no irás al cielo, te morirás», etc.

EL PAYASO TONTO

El payaso tonto manipula con una actitud defensiva, pidiendo disculpas, con halagos, con lloriqueos y otros medios semejantes. El payaso tonto no tiene poder. El payaso tonto es como Mickey Mouse. El payaso listo es como Superratón. Y el payaso tonto funciona de esta manera: «Yo hago lo que puedo»; «Mira, yo lo intento y lo vuelvo a intentar. Si fracaso, es porque no puedo evitarlo»; «Mi intención es buena». El payaso tonto es astuto y suele vencer al payaso listo, porque

el payaso tonto no es tan primitivo como el payaso listo. Por eso, el listo y el tonto se disputan el control, como sucede entre cualquier padre e hijo. La persona se fragmenta en controlador y controlado. Este conflicto interior, la lucha entre el payaso listo y el payaso tonto, nunca se completa, porque tanto el payaso tonto como el payaso listo se defienden a vida o muerte.

Esta es la base del célebre juego del autotormento. Solemos dar por supuesto que el payaso listo tiene la razón, y en muchos casos el payaso listo tiene unas exigencias imposibles por su perfeccionismo. Por eso, si sufres la maldición del perfeccionismo, estás hundido por completo. Este ideal es un patrón que siempre te brinda la ocasión de intimidarte, de reñirte a ti mismo y a los demás. Como el ideal es imposible, nunca estarás a su altura. Estás enamorado de este ideal, nada más, y el autotormento, la autocrítica, el autocastigo, no terminan nunca. Se ocultan tras la máscara del «autoperfeccionamiento». Nunca funciona.

Si la persona intenta cumplir con las exigencias de perfeccionismo del payaso listo, el resultado es la crisis nerviosa o la huida a la locura. Esta es una de las herramientas del payaso tonto. Cuando hemos reconocido la estructura de nuestra conducta, *que en el caso del autoperfeccionamiento es esta división entre el payaso listo y el payaso tonto*, y si entendemos cómo podemos conseguir, si escuchamos, la reconciliación de estos dos payasos enfrentados, nos damos cuenta de que no podemos producir deliberadamente cambios en nosotros mismos ni en los demás.

Este es un punto decisivo: muchas personas dedican sus vidas a hacer realidad un concepto de cómo deberían ser, en vez de hacerse realidad a sí mismos. Esta diferencia entre la

autorrealización del yo y la realización de la autoimagen es muy importante. La mayoría de las personas viven solo para su imagen.

Donde algunas personas tienen un yo, la mayoría tiene un vacío. Están demasiado ocupadas proyectándose a sí mismas como esto o como aquello. También esta es la maldición del ideal. La maldición consiste en que no debes ser lo que eres. Todo control externo, hasta el control externo internalizado —«debes»—, estorba el funcionamiento saludable del organismo. Solo hay una cosa que debe controlar la situación. Si entiendes la situación en que te encuentras y dejas que la situación en que te encuentras controle tus actos, entonces aprendes a afrontar la vida. Por ejemplo, al conducir, no conduces siguiendo un programa establecido, sino que conduces en función de la situación, como en el combate. Conduces a otra velocidad si estás cansado, si llueve, etc.

Cuanta menor confianza tenemos en nosotros mismos, cuanto menor contacto tenemos con nosotros mismos y con el mundo, más queremos controlar.

AHORA = EXPERIENCIA = CONCIENCIA = REALIDAD

Terapia Gestalt = planteamiento fenomenológico (conciencia de lo que es) + planteamiento conductista (conducta en el ahora).

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «El listo y el tonto», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-F
LOS CUATRO PLANTEAMIENTOS FILOSÓFICOS BÁSICOS

1. La filosofía del «acerca de» deja de lado toda respuesta emocional o cualquier implicación auténtica, como si fuésemos cosas. En la terapia, la filosofía del «acerca de» se encuentra en la racionalización y en la intelectualización, y en los juegos de «interpretación» en los que el terapeuta dice: «Sus dificultades se deben a tal y tal cosa». Este planteamiento se basa en la no-implicación.
2. Con la filosofía del «deber ser», vives rodeado por entero de lo que debes y no debes hacer, y dedicas una buena parte de tu tiempo a jugar contigo mismo a ese juego que yo llamo «el juego del payaso listo y del payaso tonto» o «el juego de la automejora» o «el juego del autotormento». La filosofía del «deber ser» se basa en el fenómeno de la insatisfacción.
3. El planteamiento del existencialismo («es-ismo») es el intento eterno de alcanzar la verdad, pero ¿qué es la verdad? La verdad es uno de esos juegos que yo llamo «de encajar».
4. La Gestalt intenta comprender la existencia de cualquier hecho por el modo en que este se produce. Trata de entender a través del cómo y no a través del porqué; a través de la formación Gestalt generalizada y de la tensión de la situación no resuelta, que es un factor biológico. Dicho de otro modo, en la terapia Gestalt intentamos ser consistentes con todos los demás

hechos, sobre todo con la naturaleza, porque nosotros formamos parte de ella.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Los cuatro planteamientos filosóficos básicos», en Notas misceláneas sobre la terapia Gestalt. Papeles de Bruce Lee.

3-G
PENSAR ES ENSAYAR

Pensar es ensayar en la imaginación el papel que debemos desempeñar en la sociedad. Y cuando llega el momento de actuar y no estamos seguros de si nuestra actuación será bien recibida, nos domina el miedo escénico.

La psiquiatría ha dado a este miedo escénico el nombre de *ansiedad*. «¿Qué tendré que decir en el examen?» «¿Qué diré en mi conferencia?» Conoces a una persona y piensas: «¿Qué tendré que ponerme para impresionarla?». Y así sucesivamente. Todo esto es ensayar para el papel que representas.

En la neurosis, no tenemos disponible alguna parte de nuestra personalidad o de nuestro potencial.

> **Pensar es ensayar en la imaginación el papel que debemos desempeñar en la sociedad. Y cuando llega el momento de actuar y no estamos seguros de si nuestra actuación será bien recibida, nos domina el miedo escénico.**

«El intervalo continuo de conciencia», «descubrir» y «hacerse» plenamente conscientes de cada experiencia concreta. Si eres capaz de mantener esto, no tardarás en encontrarte con alguna vivencia desagradable: este momento crítico es la interrupción frecuente de lo que estamos viviendo en el ahora. Esta interrupción del intervalo continuo de la conciencia impide la maduración, impide que la terapia tenga

éxito, impide que el matrimonio sea más rico y más profundo e impide que se resuelvan los conflictos interiores.

Lo que se pretende con esta tendencia a evitar las cosas es mantener el *statu quo*. ¿Qué es el *statu quo*? El *statu quo* es aferrarnos al concepto de que somos niños. Somos infantiles porque nos da miedo asumir la responsabilidad en el ahora. Pasar a ocupar nuestro lugar en la historia, ser maduros, significa renunciar al concepto de que tenemos unos padres, de que debemos ser sumisos o rebeldes y las demás variaciones dentro del papel de niños que representamos.

Madurar es desarrollarse desde el apoyo del entorno al auto-apoyo. Pero el niño neurótico no aplicará sus posibilidades para desarrollar su auto-apoyo, sino para representar papeles falsos. Con estos papeles falsos pretendemos movilizar el entorno para que nos apoye, en vez de movilizar nuestras propias posibilidades. Manipulamos el entorno siendo desvalidos, tontos, haciendo preguntas, siendo mimosos, aduladores..., y la consecuencia es que nos quedamos atascados, llegamos a un punto muerto.

El punto muerto se produce cuando no somos capaces de producir nuestro propio apoyo y tampoco encontramos apoyo en el entorno. Una persona no tiene ojos, otra no tiene oídos, otra no tiene piernas para andar, otra carece de perspectiva, otra de emociones. Para llenar estas carencias que suelen experimentarse como tedio vital, vacío, soledad, tenemos que superar el callejón sin salida y sus frustraciones, que con frecuencia nos conducen a tomar atajos para sortearlas y, con ellos, a saltarnos todo el proceso de aprendizaje.

Manipulamos el entorno siendo desvalidos, tontos, haciendo preguntas, siendo mimosos, aduladores..., y la consecuencia es que nos quedamos atascados,

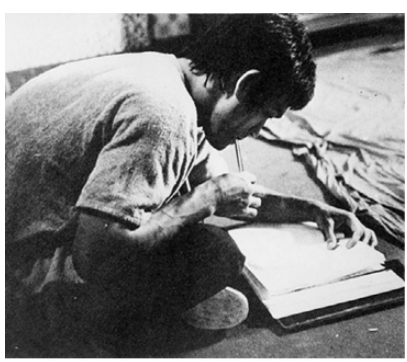
llegamos a un punto muerto.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee sin título, en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-H
APRENDER

Existen dos maneras de aprender. Con la primera, consigues información; haces que alguien te diga qué conceptos serán útiles, cómo es el mundo. A continuación, metes esta información en tu ordenador y juegas al juego de encajar. ¿Encaja este concepto con todos los demás conceptos?

Sin embargo, la mejor manera de aprender no es a base de acumular información. Aprender es descubrir, desvelar lo que tenemos dentro de nosotros. Cuando descubrimos, se hace visible nuestra propia capacidad —nuestros propios ojos—, que nos permite encontrar nuestro potencial para ver lo que está pasando, para descubrir cómo podemos ampliar nuestras vidas, para encontrar los medios que tenemos a nuestro alcance y con los que podremos afrontar una situación difícil. Y yo afirmo que todo esto tiene lugar en el aquí y en el ahora.



Ninguna especulación acerca de las cosas, ningún intento de recabar información y ayuda de fuentes externas nos hará madurar. Por eso, toda persona que trabaje conmigo debe

tener un constante registro del ahora. «Estoy viviendo esto; ahora siento esto; ahora ya no quiero trabajar; ahora estoy aburrido.» Desde este lugar, se puede pasar a distinguir qué parte de la experiencia del ahora le resulta aceptable, cuándo quiere echar a correr, cuándo está dispuesto a aguantarse a sí mismo, cuándo le parece que los demás le están aguantando, etc. La capacidad de ver de verdad es salud, y con ella se abre el mundo.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee sin título, en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-I
EL PROCESO DE «CENTRAR»

Centrar es reconciliar los términos opuestos para que dejen de desperdiciar energía en una lucha inútil y puedan unirse en «una combinación e interjuego productivo».

¿Qué es lo opuesto a la existencia? La respuesta directa sería «la no existencia», pero esto es incorrecto. Lo opuesto sería la antiexistencia, del mismo modo que lo opuesto a la materia es la antimateria. En la ciencia hemos acabado por volver a Heráclito, filósofo presocrático que dijo que todo es flujo, corriente, proceso. No existen «cosas». En las lenguas orientales, la NADA es la «no-cosa».

En Occidente concebimos la nada como un vacío, un hueco, un no existir. En la filosofía oriental, así como en la ciencia física moderna, la nada, la no-cosa, es un tipo de proceso en movimiento constante. Buscamos por medio de la ciencia la materia definitiva, pero disgregamos la materia, encontramos otra materia. Encontramos movimiento, y el movimiento equivale a energía: movimiento, impacto, energía, pero no cosas. Las cosas surgen de la necesidad de seguridad que tiene el hombre. Puedes manipular una cosa y jugar con ella a encajarla. Estos conceptos, estos «algo», se pueden combinar para crear algo más. «Algo» es una cosa, de modo que hasta un nombre abstracto se convierte en una cosa.

En Occidente concebimos la nada como un vacío, un hueco, un no existir. En la filosofía oriental, así como en la ciencia física moderna, la nada, la no-

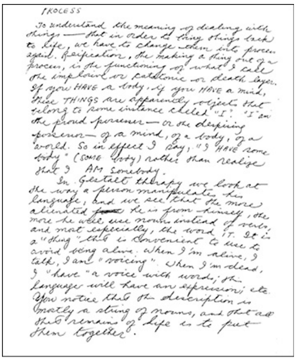
cosa, es un tipo de proceso en movimiento constante.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «El proceso de "centrar"», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-J

EL PROCESO

Para entender lo que significa afrontar las cosas o para hacer que las cosas vuelvan a la vida, tenemos que volver a convertirlas en procesos. La reificación, el hacer de un proceso una cosa, es el funcionamiento de lo que yo llamo nivel implosivo, o catatónico, o de la muerte.



PROCESS

To understand the meaning of dealing with things — that in order to bring things back to life, we have to change them into process again. Reification, the making a thing out of a process, is the functioning of what I call the implosive or catatonic or death layer.
If you HAVE a body, if you HAVE a mind, these THINGS are apparently objects that belong to some instance called "I". "I" am the proud possessor — or the despising possessor — of a mind, of a body, of a world. So in effect I say, "I HAVE some body" (SOME body) rather than realize that I AM somebody.

In Gestalt therapy we look at the way a person manipulates his language, and we see that the more alienated ~~from~~ he is from himself, the more he will use nouns instead of verbs, and most especially, the word IT. It is a "thing" that is convenient to use to avoid being alive. When I'm alive, I talk, I am "voicing". When I'm dead, I "have" a voice with words; the language will have an expression; etc. You notice that the description is mostly a string of nouns, and that all that remains of life is to put them together.

Si tienes cuerpo, si tienes mente, estas cosas son en apariencia unos objetos que pertenecen a un ente llamado «yo». «Yo» soy el dueño orgulloso (o el dueño avergonzado) de un cuerpo, de un mundo. De modo que, en la práctica, estoy diciendo: «Tengo un cuerpo» (algún cuerpo), en vez de darme cuenta de que YO SOY alguien. En la terapia Gestalt estudiamos el modo en que una persona manipula su lenguaje y vemos que cuanto más alienada está de sí misma, más recurre a los sustantivos en vez de a los verbos, y muy especialmente a la palabra *ello*.

El uso del «ello» es conveniente para evitar estar vivos. Cuando estoy vivo, hablo, estoy expresando. Cuando estoy

muerto, «tengo» una voz con palabras; este lenguaje tendrá una expresión, y así sucesivamente. Advertirás que esta descripción consiste sobre todo en una serie de sustantivos, y que lo único que queda de vida es el hecho de juntarlos.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «El proceso», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-K
EL PUNTO MUERTO: EL NIVEL FÓBICO

Una vez que somos capaces de comprender nuestra aversión a aceptar las experiencias desagradables, podemos pasar al nivel siguiente: el nivel fóbico, la resistencia, la objeción a ser lo que somos. Aquí es donde se producen todos esos «no debes» de los que ya he hablado.

Si dejamos atrás el estado fóbico y sus objeciones, llegamos al punto muerto, en donde tenemos la sensación de no estar vivos, de muerte. Sentimos que no somos nada, que somos cosas. En toda terapia tenemos que superar este nivel implosivo para llegar al yo auténtico. Aquí es donde escurren el bulto la mayoría de las escuelas de psicoterapia y la mayoría de los psicoterapeutas, pues también ellos temen esa sensación de muerte. Naturalmente, no se trata de estar muertos, sino del miedo y la sensación de estar muertos, de desaparecer. La fantasía se toma como realidad.

Una vez que hemos superado el nivel implosivo, vemos que sucede algo muy peculiar. Se aprecia de forma más llamativa en el estado catatónico, cuando un paciente que ha presentado el aspecto de un cadáver irrumpe en la vida de manera explosiva. Es lo que sucede cuando se disuelve el estado implosivo: se producen explosiones.

La explosión es el nivel neurótico final que ocurre cuando superamos el estado implosivo. Tal como yo lo veo, esta progresión es necesaria para llegar a ser auténticos. Existen cuatro tipos esenciales de explosión: la explosión de alegría, de dolor, del orgasmo y de ira. Las explosiones son muy

suaves a veces, dependerá de la cantidad de energía que se ha invertido en el nivel implosivo.

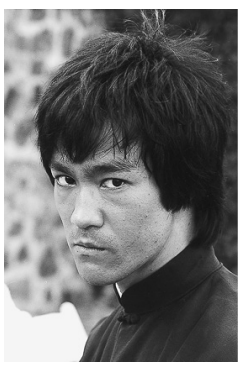
La actitud fóbica básica es la de tener miedo de ser lo que eres. Pero si te atreves a investigar cómo eres, encontrarás un alivio inmediato. Descubrirás que no hay nada que desarrolle mejor tu inteligencia que el hecho de tomar una pregunta cualquiera y convertirla en una afirmación genuina. El fondo empezará a despejarse de pronto y se hará visible el terreno del que surge la pregunta.

Lo increíble es lo difícil que resulta entender que basta la experiencia —la conciencia del ahora—, para resolver todas las dificultades de esta naturaleza, es decir, las dificultades neuróticas. Si eres plenamente consciente del punto muerto, este se desvanecerá y descubrirás de pronto que lo has atravesado (como, por ejemplo, en la preferencia natural de decidir entre dos tipos de comida).

> **Existen cuatro tipos esenciales de explosión:la explosión de alegría, de dolor, del orgasmo y de ira. Las explosiones son muy suaves a veces;ello depende de la cantidad de energía que se ha invertido en el nivel implosivo.**

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «El punto de atasque (el punto muerto: el nivel fóbico)», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-L
OPINIONES DE HESSE SOBRE LA FUERZA DE VOLUNTAD



La fuerza de voluntad es la única virtud que no tiene en cuenta las leyes trazadas por los hombres. La persona con fuerza de voluntad se rige por una ley diferente, por la única ley que yo considero absolutamente sagrada: la ley de sí mismo, su propia «voluntad».

¿Qué significa tener fuerza de voluntad? ¿No es lo mismo que «tener voluntad propia»? El instinto gregario humano pide la adaptación y la subordinación; pero aquellos que merecen los máximos honores no son los mansos, los pusilánimes, los que se rinden, sino precisamente los seres humanos con fuerza de voluntad, los héroes.

La persona con fuerza de voluntad no tiene más meta que su propio desarrollo. Solo valora una cosa: esa fuerza misteriosa que tiene dentro y que lo impulsa a vivir y lo anima a desarrollarse. Esta fuerza no puede conservarse, ni aumentar, ni potenciarse a través del dinero o el poder, porque el dinero y el poder son inventos de la desconfianza.

Los que desconfían de la fuerza vivificadora que tienen dentro, o los que no tienen fuerza alguna, se ven reducidos a compensarla con sucedáneos tales como el dinero.

Cuando una persona tiene confianza en sí misma, cuando lo único que quiere en el mundo es alcanzar su destino con libertad y con pureza, llega a considerar que todas esas posesiones, sobrevaloradas y demasiado costosas, no son más que accesorios que quizá resultan agradables y útiles, pero que nunca son esenciales.

Su único destino vital es la ley silenciosa, incuestionable, de su propio corazón, que tan difícil resulta obedecer cuando se cae en los hábitos cómodos, pero que es el destino y la deidad para aquellos con fuerza de voluntad.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Opiniones de Hesse sobre la fuerza de voluntad», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

3-M
HACIA LA LIBERACIÓN

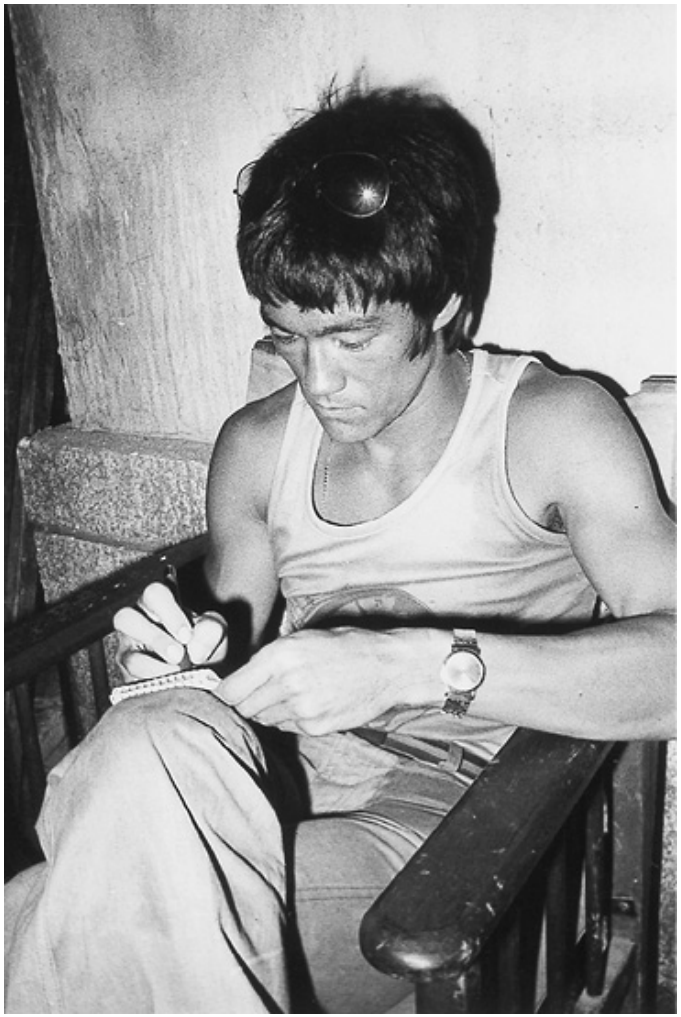
Un método basado en la elección cultiva la resistencia, y donde hay resistencia no hay comprensión. La mente supuestamente «bien disciplinada» no es una mente libre. El método basado en la elección, por riguroso que sea, fija la mente en una pauta, la cristaliza. La fijación de las formas no puede aportar nunca la libertad (de la fluidez). Este tipo de entrenamiento muerto no constituye una respuesta adecuada al momento siempre cambiante del combate. Este momento se debe afrontar con frescura, de manera nueva, pues el momento siempre es nuevo.

El cultivo de las formas clásicas es un obstáculo para la verdad, pues las formas son cosas que no han sucedido todavía. ¿Cómo puede comprender lo informe una mente que es fruto de formas mecánicas parcializadas?

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Hacia la liberación», en Notas misceláneas. Papeles de Bruce Lee.

CUARTA PARTE

POESÍA



Cuando no estaba entrenando, redactando guiones, jugando con sus hijos o enseñando artes marciales, era frecuente ver a Lee escribiendo poesía. Era un género que le encantaba como instrumento del alma para expresar sensaciones y sentimientos. Dejaba que su alma se expresara a través de la poesía en el lienzo de la vida.

También le gustaba traducir poesías chinas al inglés (sabemos que «La escarcha» es un ejemplo de ello, pues es

obra original del poeta chino Tzu Yeh), y que vertía en sus traducciones su propia y singular interpretación literaria de los sentimientos del autor original.

Las poesías de Lee son algo oscuras según los estándares de la literatura estadounidense. Reflejan los rincones más profundos y menos visibles de la psique humana. Muchas expresan un sentimiento recurrente del carácter transitorio de la vida y del amor, y expresan la nostalgia humana.

Estas poesías reflejan otro aspecto de Bruce Lee: el alma sensible que anhela comprensión, amor, compañía. En sus poemas se refleja la creencia de que la vida es lo que hacemos de ella, pero que el único plazo del que disponemos para esta tarea es hoy.

4-A
LLUVIA, NUBARRONES

Lluvia,
nubarrones,
flores caídas y luna pálida,
el vuelo apresurado de las aves,
la llegada del otoño solitario,
la hora de nuestra separación.

Las nubes flotan por el cielo,
pasan, pasan veloces
o se fusionan entre sí.

Se ha dicho mucho, pero
no hemos apurado nuestros sentimientos.
Esta separación ha de ser larga, y
recuerda, recuerda que siempre
he pensado en ti.

Es probable que no vuelvan nunca los buenos tiempos.
Dentro de un momento terminará nuestra despedida.
Cuando los días sean cortos y las noches, largas y tristes.

Lee esta poesía que te dejo, léela
cuando te domine el silencio del mundo,
o cuando estés inquieta por los desvelos.
Esta separación ha de ser larga, y
recuerda, recuerda que siempre

he pensado en ti.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee titulada «Lluvia». Papeles de Bruce Lee.

4-B
EN LA COLINA ORIENTAL

El sol brillante se pone en la colina oriental
volviendo todo el aire de oro amarillo.

En una cima solitaria, lejos de la neblina lejana
se levanta un dragón dorado que mira fijamente,
con sueños que se desvanecen y mueren en el Occidente luminoso.

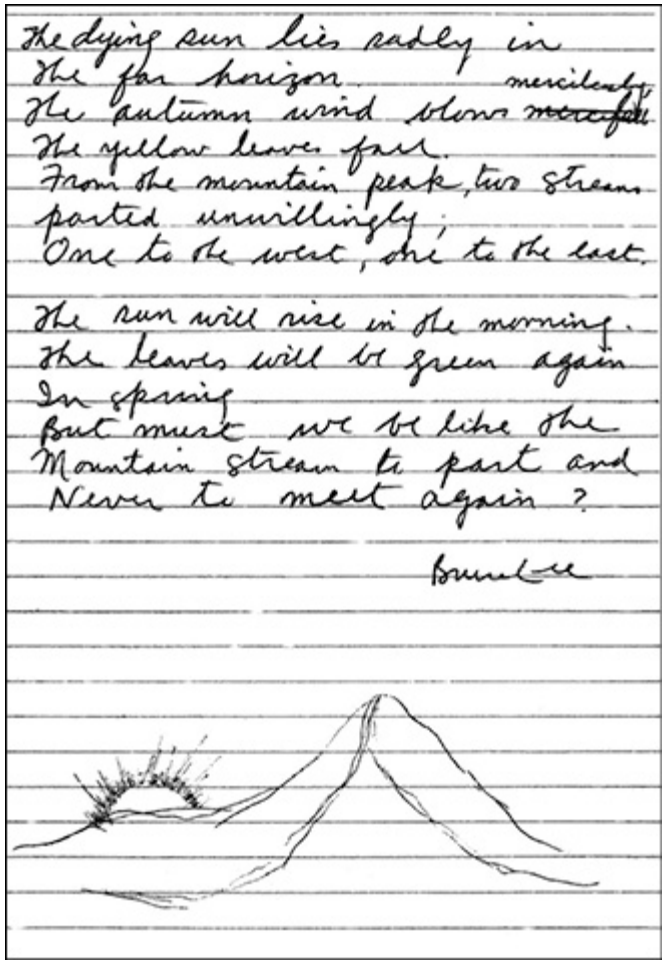
Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee titulada «En la colina oriental». Papeles de Bruce Lee.

4-C
EL SOL PONIENTE

El sol poniente yace triste en el horizonte lejano.
El viento otoñal sopla despiadado.
Caen las hojas amarillas.

Desde el pico de la montaña
se separaron dos torrentes a su pesar.

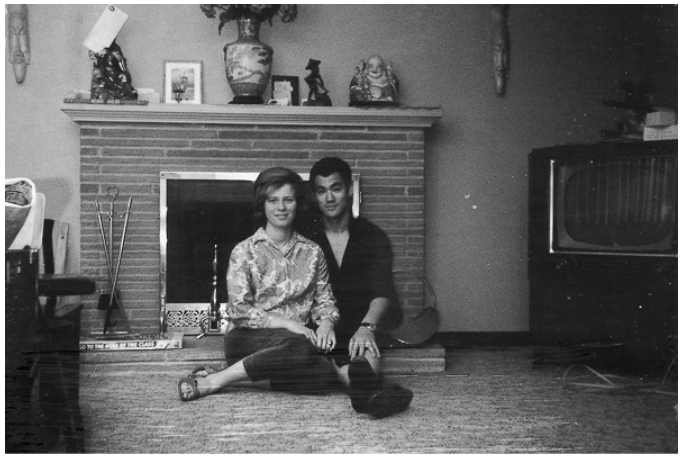
Uno a Occidente, uno a Oriente.
El sol volverá a salir mañana.
Las hojas volverán a estar verdes en primavera.
Pero ¿seremos nosotros como el torrente de montaña,
que no volverá a encontrarse?


The dying sun lies sadly in
the far horizon. mercilessly
The autumn wind blows ~~mercilessly~~
The yellow leaves fall.
From the mountain peak, two streams
parted unwillingly;
One to the west, one to the east.

The sun will rise in the morning.
The leaves will be green again
In spring
But must we be like the
Mountain stream to part and
Never to meet again?

Bruce Lee

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee titulada «El sol poniente». Papeles de Bruce Lee.



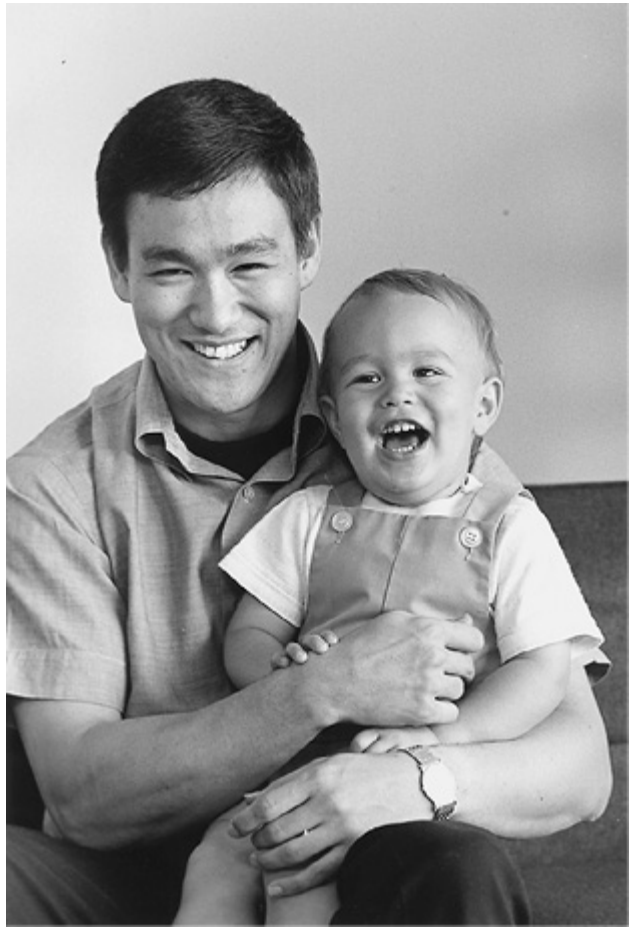
4-D
EL AMOR ES COMO UNA AMISTAD INCENDIADA

El amor es como una amistad incendiada.
Al principio, una llama
muy bella, a veces ardiente y fogosa
pero sin ser más que luz y destellos.

Cuando el amor es mayor de edad,
nuestros corazones maduran
y nuestro amor se hace como carbones,
con un fuego hondo e inextinguible.

Fuente: Poesía que Bruce Lee recitó a Linda Lee Cadwell, citada por ella en el libro *Bruce Lee: The Man Only I Knew* (Warner Books, Nueva York), © 1975 Linda Lee.

4-E
TE TENGO EN MIS BRAZOS OTRA VEZ



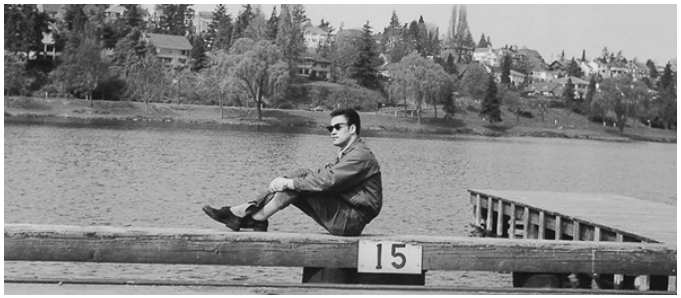
Te tengo en mis brazos otra vez;
y otra vez me he perdido
en un paraíso propio.

Ahora mismo vamos tú y yo
en un barco de oro que se aleja en un mar soleado
lejos, lejos del mundo humano.
Soy tan feliz como las olas que danzan a nuestro alrededor.

El exceso de análisis mata la espontaneidad,
como el exceso de luz me deslumbra.
El exceso de verdad me asombra.
A pesar de todos los obstáculos
sigue habiendo amor entre nosotros.

Por mucho que agitemos el agua turbia
no podremos aclararla,
pues se enturbiará todavía más.
Mejor dejarla sola,
entonces se limpiará;
quedará clara por sí misma.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee, hacia 1964. Papeles de Bruce Lee.



4-F
TODOS LOS RÍOS QUE CORREN HACIA ORIENTE U OCCIDENTE

Todos los ríos que corren
hacia Oriente u Occidente
deben ir a dar a la mar;
la corriente de la región
central
rodea la isla solitaria.

Se mezclan las pepitas de oro
y de plata,
se entrelazan las algas y las
plantas marinas.
Los torrentes que nacen
de las nieves de las montañas
se convierten en grandes olas.

Todo el arco líquido se desplaza
echando una carrera a lo gris.
Las cabritillas blancas,
como latidos, se sumergen
en la ola.

La ola de las cumbres
montañosas se convierte
en un mazo que talla las rocas,
que deja formas a cincel
y superficies pulidas.
De peña a piedra, de piedra
a arena.
Y con el último impulso, el sol
arroja la ola a la playa.
La medusa, cansada,
se refugia en un charco.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee, hacia 1963. Papeles de Bruce Lee.

4-G
PASEO EN BARCA POR EL LAGO WASHINGTON

Vivo en el recuerdo de un sueño
que llegó y se fue;
me siento en soledad en mi barca,
que se desliza libre por el lago tranquilo.

Por el cielo azul vuelan las golondrinas en parejas;
por el agua en calma pasan juntos los patos mandarines.
Apoyado en el remo, miro el agua lejana.
El cielo lejano, la amada lejana.

El sol desciende en llamas en el horizonte a lo lejos,
y el crepúsculo no tarda en culminar, pasando
por todas sus fases de violencia y esplendor.
Se dice que la puesta de sol significa paz,
pero un atardecer como las suave e invisibles
ataduras del afecto a mí me aflige el corazón.

Se alza sobre el lago la luna clara, redonda
e inunda el horizonte con su luz plateada.
Miro el agua; es límpida como la noche.

Cuando las nubes flotan ante la luna,
las veo flotar en el lago,
y me siento como remando en el cielo.
De pronto, pensé en ti, reflejada en mi corazón.
El lago duerme en paz,

no se oye el menor murmullo de ondas.
Tendido en la barca,
intento evocar el país de sueños donde puedo buscarte.
Pero, ay, no viene sueño alguno.
Solo un punto móvil de fuego en la oscuridad,
la luz distante de una barca que pasa.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee titulada «Paseo en barca por el lago Washington», hacia 1963. Papeles de Bruce Lee.

4-H
POR UN INSTANTE

Por un instante
el entorno no profiere sonido alguno.
cesa el tiempo.
Se hace realidad el Paraíso de los Sueños.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee. Papeles de Bruce Lee.

4-I
PASEO POR LA ORILLA DEL LAGO WASHINGTON

La brisa ya es fresca
y suave en la orilla;
la fusión lejana del lago y el cielo
es un residuo rojo de la puesta del sol.

El silencio profundo del lago
hace cesar todos mis tumultos.
Por la orilla solitaria
avanzo con pasos lentos.

Solo se oye huir a las ranas
sobresaltadas.
Hay casas aquí y allá,
manan de ellas perlas frías de luz.

Una luna cegadora
brilla desde la hondura solitaria del cielo.
Adopto despacio, a la luz de la luna, una forma de kung-fu.
El cuerpo y el alma se fusionan en uno.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee titulada «Paseo por la orilla del lago Washington». Papeles de Bruce Lee.

4-J
LLUVIA DE NOCHE

Sentado durante la larga noche
en el torreón,
escucho la lluvia de otoño
tras mi ventana.

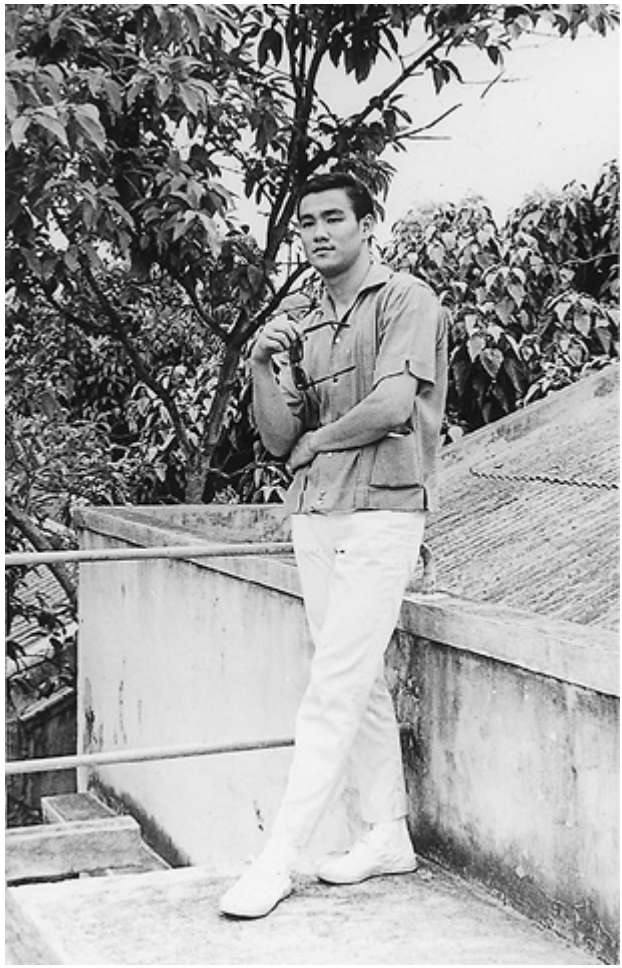
No hay sonidos de vida humana,
salvo, de tarde en tarde,
el paso vivo de un viajero
rezagado.

Por el cielo oscuro
un ganso silvestre vuela solitario.
En las frías tinieblas
canta un grillo.

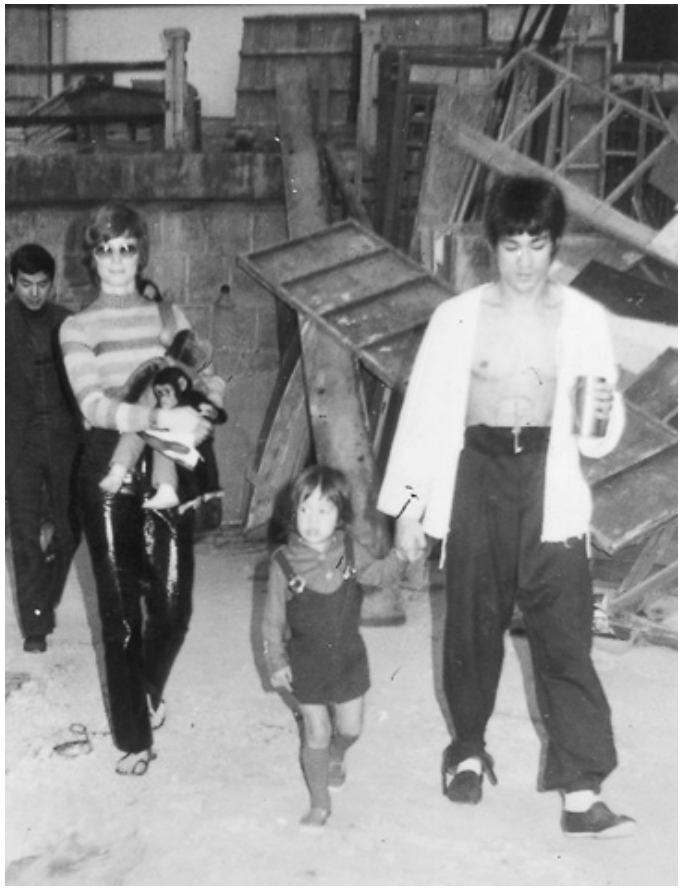
El agua gotea lúgubremente
de los árboles t'ung
y las flores
caen agitándose con tristeza
a la tierra empapada de lluvia.

La tristeza se cierne
sobre el mundo.
No me atrevo a pasear por mi jardín,
temo ver
una pareja de mariposas

jugueteando al sol
entre las flores.



Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee titulada «Lluvia de noche». Papeles de Bruce Lee.



4-K

NUESTRO ESTAR JUNTOS ES COMO UN DULCE SUEÑO

Nuestro estar juntos es como un dulce sueño
demasiado dulce, demasiado agridulce,
del que debíamos haber despertado en el Paraíso.

Y ahora, como un sueño, te desvanecerás.
Y solo en sueños podremos volver a encontrarnos.
Para hacer de nuevo nuestra vida misma,
como en julio, agosto y septiembre.

Querida, vuelve a mí en sueños,
para hacer de nuevo nuestra vida misma
en el país del verdor.

Hemos dicho muchas cosas,
pero no he llegado a apurar mis sentimientos.
Apartada de mi cabeza, entras en mi corazón.
Recuerda que siempre he pensado en ti.

¿Cuándo, oh, cuándo volveremos a caminar juntos,
tomados de la mano
tú y yo?

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee sin título, hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

4-L
EL ENTORNO NO EMITE SONIDO ALGUNO

El entorno no emite sonido alguno.
El tiempo cesa de pronto.
Caes suavemente en mis brazos.

Los años de una vida no llegan nunca a cien,
pero contienen mil años de pesares.
Cuando los días son cortos y la noche triste y larga,
¿por qué no dar un paseo a solas a la luz de la luna?

La luna clara otra vez, qué blanco es su brillo,
ilumina mi cama solitaria.
Me he quedado mucho rato en la cama con mis pensamientos.
Atormentado por la pena, doy vueltas en ella y no puedo dormir.
Tomo mi ropa y me paseo de aquí allá.
Las estrellas y los planetas se han amortiguado en el cielo.
Me quedo plantado ante la luna, titubeando, solo.
¿A quién puedo contar mi pensamiento triste?

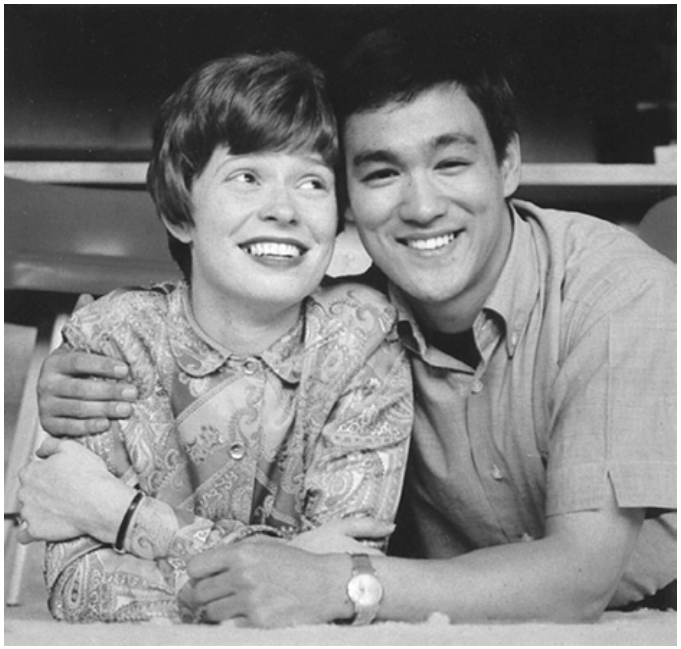
Es probable que no vuelvan nunca los buenos tiempos.
Nuestra despedida habrá terminado en seguida.
Angustiado, detuve el coche al borde de la carretera.
Titubeantes, nos tomamos de la mano.

Las nubes flotan por el cielo,
veloces, veloces pasan o se fusionan entre sí.

Los pétalos caen en silencio, los pájaros cantan en las colinas.
A partir de ahora, nuestra separación debe ser larga,
así que detengámonos una vez más por un momento.

Como torrentes de montaña, nos separamos y nos reunimos de nuevo.
Todo está callado,
salvo por el ocasional y solitario ladrido de un perro.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.



4-M
ES PRIMAVERA

Es primavera,
y en algún lugar de la noche
suena un laúd.
Canta la juventud y la alegría,
y el amor.

Pero ¿qué puede significar para mí,
cuando mi corazón está contigo
a mil lis de distancia?

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.

4-N
COSAS QUE VEO

Vago yo solo en silencio
y, en el cielo, los dos periquitos fugitivos
caen por miedo a los pescadores.

Los dos peces nadan;
uno blanco, uno dorado.
Desde la cerca
una rosa clara se levanta hacia el sol.

Entre las flores vuelan dos mariposas.
Quizá sepan dónde quieren ir,
pero no saben cómo llegar hasta allí.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee. Papeles de Bruce Lee.

4-O
EL COLIBRÍ

Los rayos brotan de Oriente como flechas púrpuras.
El colibrí comienza su vuelo.
Vuela feliz por el cielo púrpura,
buscando la hermosa rosa clara.

En la cumbre de la montaña,
lejos del mundo humano,
encuentra la rosa clara esperándolo.
En la cumbre de la montaña se cierne
en silencio sobre la rosa y espera
mientras la aurora pasa de púrpura a dorada.

El sol avanza hasta la tarde,
hora de marcharse.
El colibrí se eleva con desgana,
aletea, rodea tres veces la rosa,
y vuela hacia su nido,
lejos, lejos, al Oriente.

He contemplado desde mi ventana
el caer del día, carmesí,
seguido de la calma plateada de la noche.

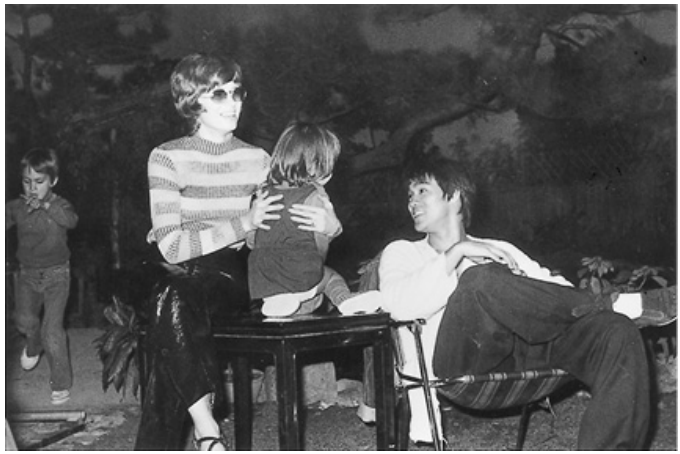
En mi cuarto solitario no hay sonido alguno.
¿Quién sabe que, habiendo pasado la tarde en cama,
no estoy enfermo,

y ni siquiera duermo?

Un segundo es una hora,
una hora se me hace una noche, tendido, mirando,
esperando que salga el sol.
Ojalá pudiera ser yo un colibrí
y volar veloz a tu lado.

En sueños lo más maravilloso ocurre,
pues ya no soy un colibrí
y ella ya no es una rosa clara,
ya no hay mediodía ni noche,
siempre mañana.
Cómo quisiera que, algún día,
también el sueño dejara de ser sueño.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee, titulada «El colibrí». Papeles de Bruce Lee.



4-P

LA ESCARCHA

Muchacho,
aprovecha cada momento
de tu tiempo.

Los días vuelan;
de aquí a poco, también tú
te harás viejo.

Si no me crees,
mira ahí, en el patio,
cómo brilla la escarcha,
blanca y fría y cruel
en la hierba que antes era verde.

¿No ves
que tú y yo
somos como las ramas
de un árbol?

Con tu regocijo
viene mi risa;
con tu tristeza
brotan mis lágrimas.

Amor,
¿puede ser la vida de otro modo
contigo y conmigo?

Fuente: Poesía de Tzu Yeh, titulada «La escarcha», traducida por Bruce Lee.

4-Q
LA HOJA CAÍDA

El viento retoza con la lluvia.
fuera del jardín, una hojita amarilla
se aferra desesperada a su madre, la rama.

Recojo la hoja
y la pongo en el libro,
dándole un hogar.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee. Papeles de Bruce Lee.

4-R
AUNQUE LA NOCHE SE HIZO PARA AMAR

Aunque la noche se hizo para amar,
y el día vuelve demasiado pronto.

Y así, el tiempo vuela con esperanza
aunque ella está lejos.

Otros pensamientos llegan y pasan,
pero tu pensamiento
sigue muy hondo en mi corazón.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee. Papeles de Bruce Lee.

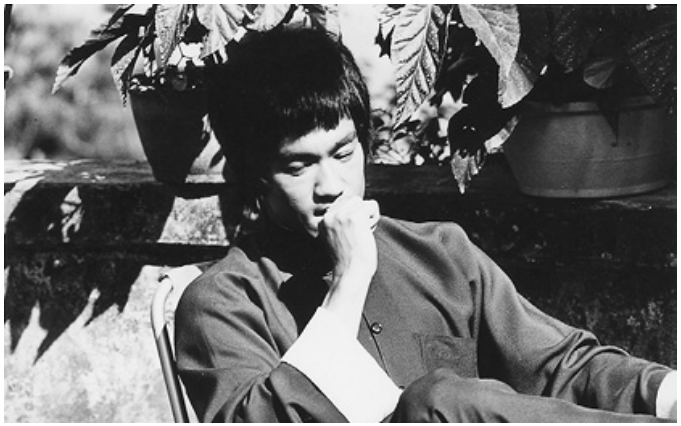
4-S
LA FLAUTA SILENCIOSA

No quiero poseer,
ni ser poseído.
No anhelo ya el paraíso;
más aún, no temo ya el infierno.

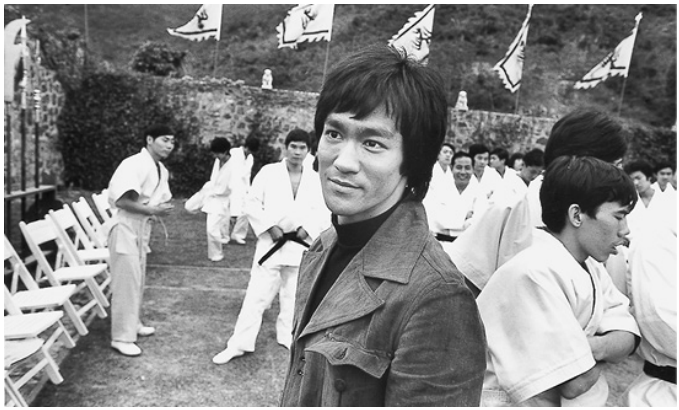
La medicina para curar mi sufrimiento
la tenía conmigo desde el principio,
pero no la tomaba.

Mi enfermedad salía de dentro de mí,
pero yo no había reparado en ello
hasta este momento.

Ahora veo que no encontraré nunca la luz
a no ser que, como la vela, yo sea mi propio combustible,
y arda y me consuma.



Fuente: «Último discurso de Cord», tomado del ejemplar de Bruce Lee del guión de *La flauta silenciosa* (*El Círculo de Hierro*), escrito por Bruce Lee, con fecha 19 de octubre de 1970. Papeles de Bruce Lee.



4-T
DESDE QUE TE FUISTE

El sol se está poniendo en el oeste;
ha concluido el canto de despedida;
nos separamos.

Apoyado en el remo de sándalo, contemplo el agua,
lejos, el cielo,
lejos, la amada, lejos.

Desde que te fuiste, no sé si estás lejos o cerca,
solo sé que los colores de la naturaleza han palidecido
y tengo encerradas en el corazón añoranzas infinitas.

Apoyado en la única almohada
intento evocar el País de los Sueños donde podría buscarte.
¡Ay! No viene ningún sueño, solo la luz mortecina de la lámpara que se fusiona con las sombras.
Mi barca se desliza por el río tranquilo
más allá de la arboleda de la orilla.

Te dejo mis poesías.
Léelas.
Cuando te domine el silencio del mundo,
o cuando estés inquieta por los desvelos.

Hemos esperado a la puesta del sol
para salir a remar en nuestra barca.
Una leve brisa ondula la superficie azul
y agita los nenúfares.

Por la orilla,
donde caen como lluvia flores de cerezos,
atisbamos parejas de enamorados.

Un deseo vivo me impulsa.
Anhelo contarles mi pasión.
Pero mi barca pasa de largo
a merced de la corriente.
Mi corazón mira hacia atrás con tristeza.

Dos golondrinas, y dos golondrinas,
las golondrinas vuelan siempre en pareja.
Cuando ven una torre de jade
o un pabellón lacado,
nunca se posa allí una sin la otra.
Cuando encuentran una balaustrada de mármol
o una ventana dorada,
no se separan jamás.

Mi barca se desliza veloz río abajo,
bajo un cielo salpicado de nubes.
Miro el agua;

está límpida como la noche.
Cuando las nubes flotan ante la luna,
las veo flotar en el río,
y me siento como remando en el cielo.
Pienso en mi amada
reflejada de ese modo en mi corazón.

Fuente: Poesía manuscrita de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.

4-U
SEPARACIÓN

Quién sabe cuándo será la reunión.
Puede durar años, o
puede ser para siempre.

Tomemos un trozo de arcilla,
la mojamos, la amasamos
y hacemos una imagen de ti
y una imagen de mí.
Después, las aplastamos, las juntamos
y, con un poco de agua,
las amasamos juntas.

Y con la arcilla hacemos de nuevo
una imagen de ti y una imagen de mí.
Así, en mi arcilla hay un poco de ti,
y en tu arcilla hay un poco de mí.
Y nada nos separará nunca.

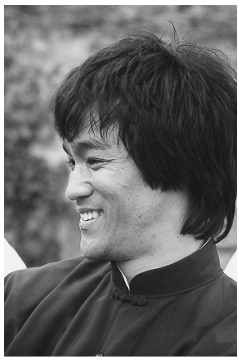
En vida, estaremos siempre en el corazón del otro,
y en la muerte, nos enterrarán juntos.

Fuente: Poema sin título de la señora Guan, traducido por Bruce Lee. La señora Guan era la esposa del gran pintor Zhao Mengfu, de la dinastía Yuan, y ella misma fue pintora e impartió clases de pintura

durante algún tiempo en la corte imperial. Según la tradición, cuando Zhao era de edad madura pensó en tomar una concubina, y entonces la señora Guan escribió a su marido esta poesía, que lo conmovió y le hizo desistir de su propósito.

QUINTA PARTE

JEET KUNE DO: LA LIBERACIÓN



Bruce Lee dijo una vez del *jeet kune do:* «Es el arte del alma en paz; como la luz de la luna reflejada en un lago profundo».[23] Puede que esto sorprenda a algunos, incluso a los antiguos discípulos de Lee que estudiaron en sus centros de Oakland, Seattle y Los Ángeles, y que recordarán que en sus enseñanzas se hacía hincapié en un planteamiento eficaz y no clásico del combate, más que en las verdades espirituales. Y sin embargo, esta afirmación no era una simple pose poética. Aunque siempre tuvo carácter de filósofo, llegó un momento de su vida en que todos sus estudios previos sobre el kung-fu, la filosofía, la psicología, e incluso la poesía, llegaron a expresarse en la creación de algo nuevo y de una profundidad que raras veces se había visto en el mundo de las artes marciales.

Este algo fue la formación de una nueva manera de ver la vida, que influyó a su vez sobre la manera que tenía Lee de enfocar el combate. Por primera vez en la historia sus cimientos eran la libertad absoluta del practicante individual.

Al principio, a comienzos de 1967, el *jeet kune do* (o el JKD, como solía llamarlo Lee) era un planteamiento nuevo del arte marcial, fruto de años de investigación científica de las ciencias humanas (la kinesiología, la fisiología, etc.), y Lee lo concebía como un sistema sencillo, directo y eficaz para el combate total. Sin embargo, en 1970 sufrió una lesión de espalda (quizá era una lesión anterior que se agravó en esa fecha). Esto lo obligó a guardar cama durante varios meses. Al verse impedido de ejercitar su cuerpo durante algún tiempo, tuvo ocasión de entrenar su mente como nunca antes, y gracias a ello alcanzó algunas visiones profundas sobre la condición humana que trascendían con mucho el plano meramente físico o del combate.

Lee empezó a encontrar respuestas. Había empezado a comprender por qué los seres humanos hacemos las cosas que hacemos; entre ellas, luchar; nuestras motivaciones; cómo evolucionamos; cómo crecemos y nos desarrollamos; adónde nos conducen, en último término, todas nuestras actividades cotidianas. Esto lo llevó a ver las limitaciones inherentes de cualquier «sistema» o «método» de combate, incluso de aquel tan eficaz que había creado él mismo. Empezó a vislumbrar la posibilidad de un método del «no-método», de un «estilo sin estilo» que otorgaría al practicante individual una libertad atlética y espiritual sin restricciones.

Y es por esto que en última instancia el *jeet kune do* no consistió en una manera más eficaz de someter al adversario, sino más bien en el modo más eficaz de someterse a uno mismo; de liberarse de los complejos, las inseguridades, los miedos y las emociones reprimidas; en otras palabras, de cualquier cosa que impidiera al individuo llegar a expresarse a sí mismo con absoluta plenitud. Bruce Lee comprendía que la persona, al final, no podía recabar más que de sí misma el

consejo o la ayuda que necesitaba de verdad. Por eso escribió: «Todo hombre debe buscar la realización por sí mismo. Ningún maestro se la puede dar».[24]

Lo que recogemos en este capítulo del libro son los comentarios de Bruce Lee sobre su nueva visión de la condición humana, empezando por su planteamiento singular del combate para los artistas marciales y terminando por una receta para la libertad espiritual para todos los seres humanos. Presentamos al público por primera vez las ocho versiones sucesivas de un trabajo que redactó cuando preparaba su primera conferencia pública sobre su nuevo sistema de creencias. La última se publicó en el número de septiembre de 1971 de la revista *Black Belt*, bajo el título de «Libérate del karate clásico».[25] (Por cierto, este artículo se reprodujo más tarde en *The Legendary Bruce Lee*, publicado por Ohara Publications, Santa Clarita, California, y vale la pena leerlo para contemplar la evolución definitiva de su proceso de pensamiento y su presentación final.)

Al leer los borradores sucesivos de la conferencia, el lector descubrirá que en cada versión surgen nuevas ideas, significativas todas ellas, y que todas nos aportan un entendimiento más claro del contexto, iluminando cada vez más la visión de Lee sobre la naturaleza última del *jeet kune do*. También vale la pena advertir que en su trabajo titulado «El origen último del *jeet kune do*» no se habla para nada del combate; y esta es la fuente definitiva del *jeet kune do* tal como escribió el propio Lee de su puño y letra.

5-A
EL *JEET KUNE DO*: «EL CAMINO DEL PUÑO QUE BLOQUEA»

El *jeet kune do* es entrenamiento y disciplina hacia la realidad última del combate. La realidad última consiste en volver a nuestra libertad primaria, que es sencilla, directa y no clásica.

Un buen practicante de *jeet kune do* no se opone a la fuerza ni cede ante ella por completo. Es flexible como un muelle; no se opone a la fuerza de su adversario, sino que la complementa. No tiene técnica; hace de las técnicas de su adversario su propia técnica. Debemos reaccionar a las circunstancias sin preparativos artificiales y «acartonados». Nuestros actos deben ser como una sombra que se adapta inmediatamente al movimiento del objeto. Nuestra tarea solo consiste en complementar espontáneamente la otra mitad de la «unicidad».

En el *jeet kune do* no se acumula, se elimina. No se trata de aumentar cada día, sino de reducir cada día. El grado más elevado de la práctica conduce siempre a la sencillez. Es la práctica mediocre la que conduce a los adornos. De modo que

no se trata de cuántos conocimientos fijos hemos acumulado; se trata, más bien, de lo que podemos aplicar en la vida. «Ser» se valora más que «hacer».

El entendimiento del *jeet kune do* viene por el sentimiento personal, momento a momento, en el espejo de las relaciones personales, y no por un proceso de aislamiento. Ser es tener relaciones. Aislarse es morir. Toda técnica, por valiosa y deseable que sea, se convierte en una enfermedad cuando la mente se obsesiona con ella. Aprende los principios, acepta los principios y después, disuelve los principios. En resumen, entra en un molde sin quedarte encerrado en él, y obedece los principios sin estar constreñido por ellos.

> **El entendimiento del *jeet kune do* viene por el sentimiento personal, momento a momento, en el espejo de las relaciones personales, y no por un proceso de aislamiento. Ser es tener relaciones. Aislarse es morir.**

Los seguidores del *jeet kune do* deben atender a esto: todas las pautas fijas y establecidas son incapaces de aportar capacidad de adaptación y flexibilidad. La verdad está fuera de todas las pautas fijas. Se debe aspirar a tener la forma maleable de un paquete de agua bien envuelta en papel.

Cuando hayamos alcanzado la madurez en este arte, tendremos la forma sin forma. Es como la disolución o la fusión del hielo en agua, capaz de adaptarse a cualquier estructura. Cuando no tenemos forma, podemos ser todas las formas; cuando no tenemos estilo, podemos encajar en cualquier estilo.

Disfrutando de la libertad esencial, usamos todos los caminos sin estar sujetos a ninguno. Del mismo modo, nos valemos de cualquier técnica o medios que sirvan para

nuestro objetivo. Lo eficaz es cualquier cosa que sirva.

Cuando percibes la verdad del *jeet kune do*, estás en el centro indistinto de un círculo que no tiene circunferencia.

Bruce Lee
Presidente de *jeet kune do*

Fuente: Hoja multicopiada que repartió Bruce Lee a los alumnos de la escuela del Chinatown de Los Ángeles, hacia 1967.

5-B

HACIA LA LIBERACIÓN PERSONAL

(*JEET KUNE DO*: I)

Se han escrito hasta ahora muchos textos acerca del *jeet kune do*, tanto aquí como en el extranjero, sobre todo en Hong Kong. Pero ninguno de estos artículos llega a su núcleo. Esto no es más que una cuestión de grado de precisión. La verdad es que resulta difícil escribir acerca de lo que es el *jeet kune do* (JKD). Es más fácil escribir acerca de lo que no es.

Por mi parte, hasta ahora no había escrito un artículo sobre el JKD, quizá para evitar hacer una COSA de un PROCESO. Para comenzar este artículo parece oportuno el siguiente relato zen:

> Un hombre erudito fue a visitar una vez a un maestro zen para aprender algo acerca del zen. Mientras hablaba el maestro zen, el erudito le interrumpía con frecuencia, haciendo comentarios tales como «Ah, sí, eso también lo sabía por los libros» y otros semejantes. Por fin, el maestro zen dejó de hablar y se puso a servir té al erudito; pero cuando la taza se llenó, el maestro siguió vertiendo el té, haciéndolo rebosar. El erudito exclamó: «¡Basta! ¡Ya no cabe más té en la taza!». «Ya lo veo —respondió el maestro zen—. ¿Cómo podrás saborear mi taza de té si no vacías antes tu taza?»

Espero que mis colegas practicantes de artes marciales lean los párrafos siguientes con amplitud de miras, dejando atrás

toda la carga de las ideas preconcebidas y de los prejuicios. Este acto, dicho sea de paso, tiene fuerza liberadora por sí mismo. Al fin y al cabo, si una taza es útil es por estar vacía.

Además, es útil aplicarse el texto a uno mismo, pues si bien trata del JKD, su interés principal es el florecimiento de un artista marcial y no de un artista marcial «chino», etc. Quede claro de una vez por todas que un artista marcial es, por encima de todo, un ser humano, nosotros mismos. Las nacionalidades no tienen nada que ver con el arte marcial.

La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas

Supongamos que varias personas formadas en diversas modalidades de las artes del combate acaban de presenciar una contienda. Estoy seguro de que cada una de ellas dará una versión diferente de lo que ha visto. Es muy comprensible, pues no podemos ver un combate «tal como es», sino que lo «interpretamos» dentro del marco de nuestro condicionamiento particular, por ejemplo, desde el punto de vista de un boxeador, de un practicante de lucha libre, de un karateca, de un yudoca, de un practicante de kung-fu, o de cualquier otra persona formada en un método determinado.

Es por eso que todo intento de describir el combate no dará en realidad más que una idea parcial del combate total, en virtud de las preferencias y aversiones de cada uno. El combatir *como tal*, de manera sencilla y total, no puede venir dictado por nuestro condicionamiento como artista marcial «chino», «coreano» o «lo que sea». La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La

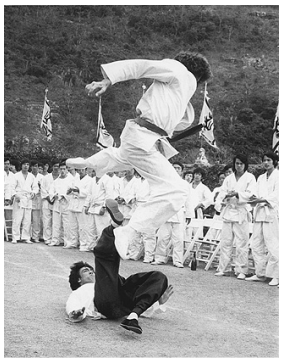
libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

Un estilo es una reacción clasificada a una inclinación elegida

Antes de estudiar el JKD, vamos a determinar qué es exactamente un estilo clásico de artes marciales. Para empezar, debemos hacernos cargo de la verdad incontestable de que el estilo fue creado por los hombres. No hay que hacer caso de las numerosas y pintorescas leyendas que circulan acerca de los fundadores de los estilos: un monje sabio y misterioso, un mensajero especial que transmitió una revelación sagrada en un sueño, rodeado de una luz dorada, etc. Un estilo no debe ser nunca una verdad sacrosanta cuyas leyes y principios no se puedan quebrantar jamás. El hombre, el ser humano, siempre es más importante que el estilo.

El fundador de un estilo puede haber alcanzado una verdad parcial, pero con el transcurso del tiempo, sobre todo cuando ya ha fallecido el fundador, «sus» postulados, «sus» tendencias, «su» fórmula definitiva (nada es definitivo, siempre estamos aprendiendo) se convierten en ley. Se inventan credos, se prescriben ceremonias de refuerzo, se formulan filosofías propias y, por último, se erigen instituciones. Lo que en un principio pudo tener cierta fluidez personal de su fundador, se convierte en conocimiento solidificado, fijado, en reacciones organizadas y clasificadas que se presentan en un orden lógico, en un «curalotodo» en conserva para el condicionamiento de las masas. Los seguidores bien intencionados no solo han puesto estos conocimientos en un altar, sino en una tumba en la que está enterrada la sabiduría del fundador.

Estoy seguro de que si observamos con franqueza la realidad del combate tal como es, y no como nos gustaría que fuera, no podemos menos que advertir que un estilo tiende a producir ajustes, parcialidades, negaciones, condenas y muchas justificaciones. La solución que se ofrece es la causa misma del problema, porque pone limitaciones y obstáculos a nuestro desarrollo natural y nos cierra de este modo el camino del verdadero entendimiento.



Naturalmente, puede surgir otro fundador, o quizá un discípulo insatisfecho que, como reacción directa a «la otra verdad», «organiza» un planteamiento opuesto, como sucedió en el caso del estilo blando contra el estilo duro, de la escuela interna contra la escuela externa, y así sucesivamente. Al cabo de poco tiempo, también este estilo se convierte en una gran organización con sus propias leyes establecidas y con un patrón seleccionado. Y comienza la larga polémica entre estilos. Cada cual asegura poseer «la verdad» por encima de todo el resto. El ser humano es total y universal, un estilo, por el contrario, es una proyección parcializada de un individuo, que queda cegado por la elección de esa porción. Nunca será total: ya hace mucho tiempo que el estilo se ha vuelto más importante que sus practicantes. Y lo que es peor: los estilos suelen oponerse entre sí, porque tienden a separarse

mentalmente unos de otros. En última instancia, separan a los hombres en vez de unirlos.

La verdad no se puede estructurar ni confinar

Nadie puede expresarse de manera plena y total cuando se le impone una estructura parcial preestablecida y fija, o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas ni ángulos favoritos, sin límites, siempre vivo y fresco; nunca establecido y en constante cambio. El combate no debe limitarse de ninguna manera a las inclinaciones particulares de una persona, a sus condicionamientos ambientales ni a su estructura física, si bien todas estas son partes constituyentes de la totalidad del combate. Precisamente este tipo de «seguridad particular» o de «muletas» es lo que limita y bloquea el desarrollo natural de un artista marcial. Son muchos los practicantes que llegan a cobrar tal aprecio a sus «muletas» que ya no pueden caminar sin ellas. Cualquier técnica especial, por mucha corrección clásica que tenga o por hábil que sea su diseño, es en realidad una enfermedad si nos obsesionamos con ella. Por desgracia, son muchos los artistas marciales que suelen caer en tales obsesiones. Son unos buscadores de la verdad que siempre aspiran a encontrar al maestro ideal que «satisfaga» sus deseos particulares.

¿Qué es el jeet kune do?

Quiero dejar las cosas claras: yo NO he inventado un estilo nuevo; no he compuesto, ni modificado un estilo establecido

con formas y leyes determinadas que lo distingan de tal o cual otro, ni nada semejante. El *jeet kune do* no es un tipo de condicionamiento especial, con su conjunto de creencias y su planteamiento particular. No concibe el combate desde un ángulo determinado, sino desde todos los ángulos posibles, y si bien el JKD aplica todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines (pues lo eficaz es cualquier cosa que sirve), no está limitado por ninguno de ellos, y por eso está libre de ellos. Dicho de otro modo, el JKD posee todos los ángulos, pero él mismo no está poseído a su vez. Pues, como ya hemos dicho, cualquier estructura, por muy eficaz que sea su diseño, se convierte en una jaula si el practicante se obsesiona con ella.

> **El combate no debe limitarse de ninguna manera a las inclinaciones particulares de una persona, a sus condicionamientos ambientales ni a su estructura física, si bien todas estas son partes constituyentes de la totalidad del combate. Precisamente este tipo de «seguridad particular» o de «muletas» es lo que limita y bloquea el desarrollo natural de un artista marcial.**

Definir el JKD como un estilo (como kung-fu, karate, *kickboxing*, estilo Bruce Lee de pelea callejera, etc.) equivale a no entender la cuestión en absoluto, porque sus enseñanzas sencillamente no pueden reducirse a un sistema. Algunos podrían pensar que si el JKD no es un estilo ni un método, asume entonces una postura neutra o indiferente. Pero tampoco es así, pues el JKD es al mismo tiempo «esto» y «no esto»: ni se opone ni se deja de oponer a los estilos. Para comprenderlo plenamente, debemos... [inacabado].

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Hacia la liberación personal (*jeet kune do*)», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-C
HACIA LA LIBERACIÓN PERSONAL
(*JEET KUNE DO*: II)

Soy maestro y discípulo a la vez porque siempre me estoy desarrollando y simplificando. Pero me conocen sobre todo como maestro, y bastante caro, por cierto, pues cuando debo dedicar mi tiempo a mis estudiantes, ellos han de pagar lo que mi tiempo vale.

El tiempo significa mucho para mí, porque, como he dicho, yo también soy estudiante y suelo perderme en el goce de desarrollarme y de simplificarme. No ha sido para mí demasiado atractivo cortar el flujo del tiempo para escribir un artículo sobre el JKD.

Se han escrito hasta ahora muchos textos acerca de él, tanto aquí como en el extranjero, sobre todo en Hong Kong. Pero ninguno llega a su núcleo. Esto no es más que una cuestión de grado de precisión. Soy el primero en reconocer que no es una tarea fácil ni rutinaria poner por escrito el *jeet kune do* en un artículo: es difícil escribir acerca de lo que es. Resulta más fácil escribir acerca de lo que no es.

No es que no le atribuya importancia, pero quizá no había escrito hasta ahora un artículo sobre el JKD porque quería evitar hacer una COSA de un PROCESO. Voy a empezar con un relato zen que puede resultar familiar a algunos lectores. Lo he elegido porque es muy oportuno, no porque el zen sea una cosa misteriosa y de moda, o algo especial. Contar relatos es un recurso eficaz para dar flexibilidad a nuestros sentidos, a

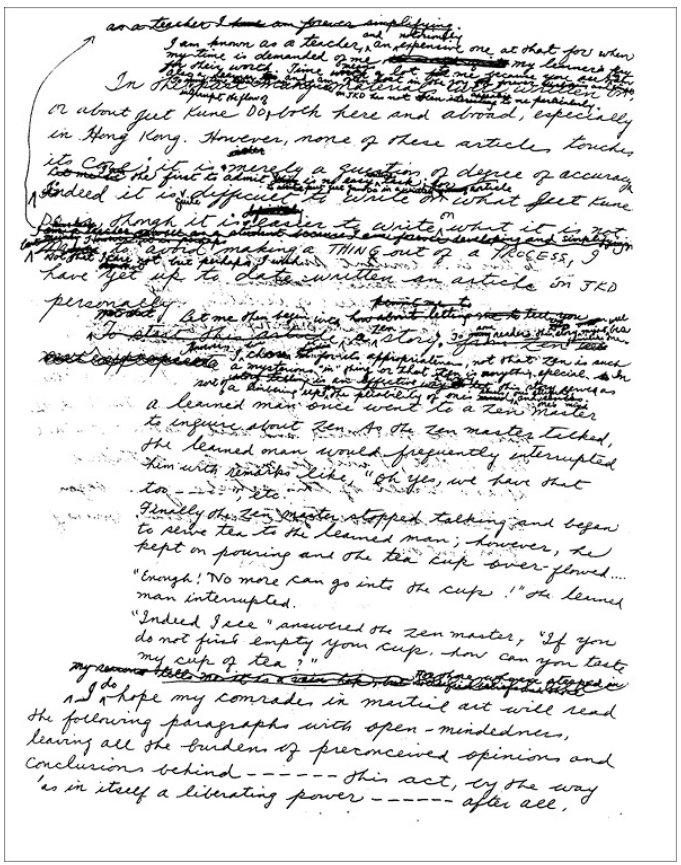
nuestra actitud y a nuestra mente.

> Un hombre erudito fue a visitar una vez a un maestro zen para aprender algo acerca del zen. Mientras hablaba el maestro zen, el erudito le interrumpía con frecuencia, haciendo comentarios tales como «Ah, sí, eso también lo sabía por los libros» y otros semejantes. Por fin, el maestro zen dejó de hablar y se puso a servir té al erudito; pero cuando la taza se llenó, el maestro siguió vertiendo el té, haciéndolo rebosar. El erudito exclamó: «¡Basta! ¡Ya no cabe más té en la taza!». «Ya lo veo —respondió el maestro zen—. ¿Cómo podrás saborear mi taza de té si no vacías antes tu taza?»

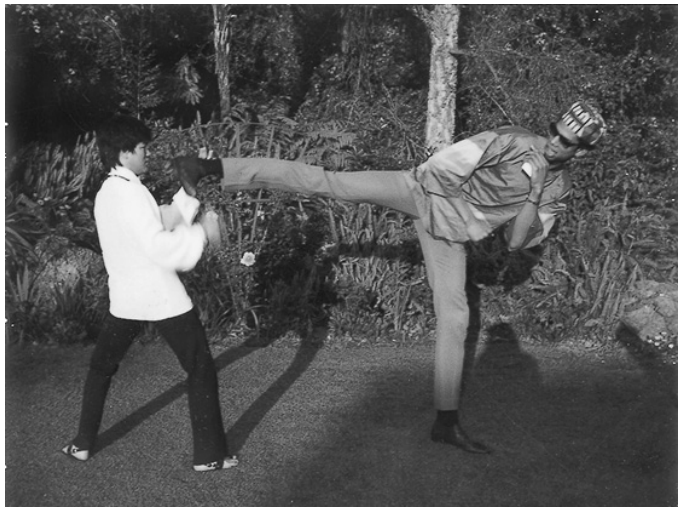
Tengo la esperanza, aunque la razón me diga que es vana, de que los que están impregnados de creencias solidificadas, así como mis colegas practicantes de artes marciales, lean los párrafos siguientes con amplitud de miras, dejando atrás toda la carga de las ideas preconcebidas y de los prejuicios. Este acto, dicho sea de paso, tiene fuerza liberadora por sí mismo: una taza es útil cuando está vacía.

Además de lo dicho arriba, es importante que el lector se aplique el texto a sí mismo, pues si bien trata del JKD, su interés principal es el florecimiento de un artista marcial, y no de un artista marcial «chino», etc. Un artista marcial es, por encima de todo, un ser humano, nosotros mismos. Las nacionalidades no tienen nada que ver con el arte marcial. La vida es un proceso constante de relación, por tanto, sería aconsejable poner fin a tanta cháchara mental, salir de ese caparazón protector del aislamiento, de esas conclusiones orgullosas, o de lo que sea, y aplicarse DIRECTAMENTE lo que se está diciendo. Hay que hacer a un lado los parloteos

intelectuales o mentales y volver a aplicar los sentidos. No aspiro a que me aprueben ni a influir en quien me lea. Me quedaré más que satisfecho si después de leer este artículo, en vez de tomar partido y decir «de modo que esto es esto» y «aquello es aquello», el lector, a partir de ahora, empieza a aprender a investigarlo todo por sí mismo.



La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas



Supongamos que varias personas formadas en diversas modalidades de las artes del combate acaban de presenciar una contienda. Estoy seguro de que cada una de ellas dará una versión diferente de lo que ha visto. Es muy comprensible, pues no podemos ver un combate «tal como es». A un boxeador, practicante de lucha libre, karateca, yudoca, practicante de kung-fu o cualquier otra persona formada en un método determinado la ciegan el punto de vista elegido y tenderá naturalmente a «interpretar» el combate en virtud de los límites de su condicionamiento particular.

Todo intento de describir el combate dará, en realidad, una idea parcial de la totalidad del combate, debido a las preferencias y aversiones de cada uno. El combatir *como tal*, de manera sencilla y total, no puede venir dictado por nuestro condicionamiento como artista marcial «chino», «coreano» o «lo que sea». La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

Un estilo es una reacción clasificada a una inclinación elegida

Antes de estudiar el JKD, vamos a determinar qué es exactamente un estilo clásico de artes marciales. Para empezar, debemos hacernos cargo de la verdad incontestable de que los estilos fueron creados por los hombres. No hay que hacer caso de las numerosas y pintorescas leyendas que corren acerca de los fundadores de los estilos: un monje sabio y misterioso, un mensajero especial que transmitió una revelación sagrada en un sueño, etcétera. Un estilo no debe ser nunca una verdad sacrosanta cuyas leyes y principios no se puedan quebrantar jamás. El hombre, el ser humano vivo y creativo, siempre es más importante que cualquier estilo establecido y estéril.

Vamos a suponer que el fundador de un estilo alcanzó una verdad parcial. Incluso si dentro de su proceso de descubrimiento él mismo no intentara organizarla, después de fallecido, sus seguidores y discípulos elevan a leyes «sus» postulados, «sus» tendencias, «su» fórmula definitiva (nada es definitivo, siempre estamos aprendiendo, amigos míos). Se inventan credos, se prescriben ceremonias solemnes de refuerzo, se formulan filosofías propias y, por último, se erigen instituciones. Lo que en su inicio pudo tener una cierta fluidez del fundador, se convierte ahora en un conocimiento solidificado, fijo, en unas reacciones organizadas y clasificadas, que se presentan en un orden lógico, como un «curalotodo» en conserva para condicionar a las masas.

Los leales y bien intencionados seguidores no solo han puesto estos conocimientos en un altar, sino que los han metido en una tumba en la que está enterrada la sabiduría del fundador. Naturalmente, puede surgir otro fundador, o quizá

un discípulo insatisfecho que, como reacción natural a «la otra verdad», «organiza» un planteamiento opuesto, como sucedió en el caso del estilo blando contra el estilo duro, de la escuela interna contra la escuela externa, y así sucesivamente. Al cabo de poco tiempo, también este estilo se convierte en una gran organización, con sus propias leyes establecidas y con su patrón elegido. Comienza luego la larga polémica entre estilos. Cada quien asegura poseer «la verdad» por encima del resto. Los estilos no son más que segmentos parciales y organizados de un todo unitario.

Estoy seguro de que si observáramos con franqueza la realidad del combate tal como es y no tal como nos gustaría que fuera, no podríamos menos que advertir que un estilo tiende a producir ajustes, parcialidades, negaciones, condenas y muchas justificaciones. La solución que ofrece es la causa misma del problema, pues pone restricciones y obstáculos a nuestro desarrollo natural y de este modo nos cierra el camino del verdadero entendimiento.

La triste realidad es que, dado que los estilos tienden a separarse unos de otros en su pensamiento y, en consecuencia, a oponerse entre sí, separan a los hombres en vez de unirlos.

La verdad no se puede estructurar ni confinar

Nadie puede expresarse de manera plena y total cuando se le impone una estructura parcial preestablecida o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es»: sin líneas ni ángulos favoritos, sin límites, siempre vivo y fresco. Nunca está establecido y cambia constantemente. El combate no debe limitarse de ninguna

manera a nuestras inclinaciones particulares, a nuestros condicionamientos ambientales ni a nuestra estructura física, si bien todo esto es parte constitutiva de la totalidad del combate. Precisamente este tipo de «seguridad particular» o de «muletas» es lo que limita y bloquea el desarrollo natural total de un artista marcial. Muchos practicantes llegan a cobrar tal aprecio a sus «muletas», que ya no pueden caminar sin ellas. Cualquier técnica especial, por mucha corrección clásica que tenga o por hábil que sea su diseño, es, en realidad, una enfermedad si nos obsesionamos con ella. Por desgracia, son muchos los artistas marciales que, en su búsqueda de la verdad, caen en tales obsesiones. Aspiran siempre a encontrar a ese maestro ideal que «satisfaga» sus deseos particulares.

¿Qué es el jeet kune do*?*

O podríamos preguntarnos, mejor, «qué no es el *jeet kune do*». Quiero dejar claro que yo NO he inventado un estilo nuevo, ni compuesto, ni modificado un estilo establecido, con formas y leyes determinadas que lo distingan de tal o cual otro estilo, ni nada parecido.

El JKD no es un tipo de condicionamiento especial, con su conjunto de creencias y su planteamiento particular. No concibe el combate desde un ángulo determinado, sino desde todos los ángulos posibles. Si bien el *jeet kune do* aprovecha todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines (lo eficaz es cualquier cosa que sirve), no está limitado por ninguno de ellos, por eso está libre de ellos. Dicho de otro modo, el JKD posee todos los ángulos sin estar él mismo poseído a su vez. Como ya hemos dicho, cualquier estructura,

por muy eficaz que sea su diseño, se convierte en una jaula si el practicante se obsesiona con ella.

> **Nadie puede expresarse de manera plena y total cuando se le impone una estructura parcial preestablecida o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es»: sin líneas ni ángulos favoritos, sin límites, siempre vivo y fresco. Nunca está establecido y cambia constantemente.**

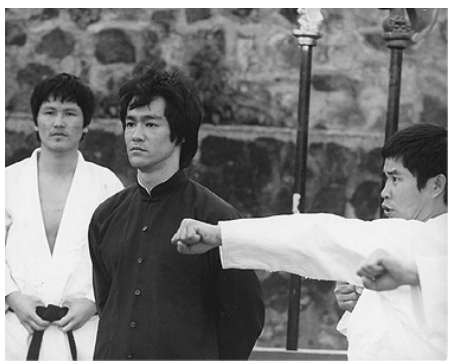
Definir el JKD como un estilo (como kung-fu, karate, *kickboxing*, estilo Bruce Lee de pelea callejera, etc.) equivale a no entender en absoluto su intención: sus enseñanzas sencillamente no pueden reducirse a un sistema. Algunos podrían pensar que debido a que el JKD no es un estilo ni un método, asume una postura neutra o indiferente. Pero tampoco es así, pues el JKD es al mismo tiempo «esto» y «no esto»: ni se opone a los estilos ni no se opone a ellos. Para comprenderlo plenamente, debemos... [inacabado].

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Hacia la liberación personal (*jeet kune do*)», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-D

EL *JEET KUNE DO*: LO QUE NO ES

(*JEET KUNE DO*: III)



Se han escrito hasta ahora muchos textos acerca del *jeet kune do* (JKD), tanto aquí como en Hong Kong. Pero ninguno de estos artículos llega a su núcleo. No es más que una cuestión de grado de precisión.

Soy el primero en admitir que no resulta tarea fácil precisar la naturaleza del *jeet kune do* por escrito. Es un poco más fácil escribir acerca de lo que no es que de lo que es. Si hasta ahora no había escrito ningún artículo sobre el tema, quizá sea porque quería evitar hacer de un proceso una cosa.

Voy a empezar con un relato zen que puede resultar familiar a algunos lectores. Lo he elegido no porque el zen sea una cosa misteriosa y de moda, algo especial —que no lo es —, sino porque es muy oportuno. Hay que entender este relato como una especie de ejercicio para dar flexibilidad a nuestros sentidos, a nuestra actitud y a nuestra mente. Hará falta todo esto para leer el artículo; de lo contrario, más vale

hacerlo a un lado.

> Un hombre erudito fue a visitar una vez a un maestro zen para aprender algo acerca del zen. Mientras hablaba el maestro zen, el erudito le interrumpía con frecuencia, haciendo comentarios tales como «Ah, sí, eso también lo sabía por los libros» y otros semejantes. Por fin, el maestro zen dejó de hablar y se puso a servir té al erudito; pero cuando la taza se llenó, el maestro siguió vertiendo el té, haciéndolo rebosar. El erudito exclamó: «¡Basta! ¡Ya no cabe más té en la taza!». «Ya lo veo —respondió el maestro zen—. ¿Cómo podrás saborear mi taza de té si no vacías antes tu taza?»

Espero que mis colegas practicantes de artes marciales lean los párrafos siguientes con amplitud de miras, dejando atrás toda la carga de las ideas preconcebidas y de los prejuicios. Este acto, dicho sea de paso, tiene fuerza liberadora por sí mismo: si una taza es útil es por estar vacía.

Además, el lector debe aplicarse el texto a sí mismo, pues si bien trata del JKD, su interés principal es el florecimiento de un artista marcial, y no de un artista marcial «chino», «japonés», etcétera. Un artista marcial es, por encima de todo, un ser humano, nosotros mismos. Las nacionalidades no tienen nada que ver con el arte marcial. Por eso es preciso salir de ese caparazón protector del aislamiento, de esas conclusiones orgullosas, o de lo que sea, y aplicarse directamente lo que se está diciendo. Es necesario volver a usar los sentidos, poniendo fin a los parloteos intelectuales o mentales.

Hay que recordar que la vida es un proceso constante de relación. No aspiro a la aprobación del lector ni a influirlo

para que adopte mi manera de pensar. Me quedaré más que satisfecho si después de leer este artículo, en vez de tomar partido y decir «de modo que esto es esto» y «aquello es aquello», empieza, a partir de ahora, a aprender a investigarlo todo por sí mismo.

SOBRE LA OBSERVACIÓN SIN ELECCIÓN

Supongamos que varias personas formadas en diversos estilos de las artes del combate acaban de presenciar una contienda callejera. Estoy seguro de que cada una de ellas dará una versión diferente del combate que ha visto. Es muy comprensible, pues la persona no puede ver un combate «tal como es», la cegarán los segmentos elegidos desde su punto de vista. Sea practicante de kung-fu, boxeador, practicante de lucha libre, karateca, yudoca o formado en cualquier otro método determinado, interpretará el combate en virtud de los límites de su condicionamiento particular. El combatir *como tal*, de manera sencilla y total, no puede estar dictado de ninguna manera por nuestro condicionamiento como artista marcial «chino», «coreano» o «lo que sea». La verdadera observación comienza cuando estamos libres de preferencias prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

Un estilo es una reacción clasificada a una inclinación elegida

Antes de estudiar el JKD, vamos a determinar qué es exactamente un estilo clásico de artes marciales. Para empezar, debemos hacernos cargo de la verdad incontestable

de que los estilos fueron creados por los hombres. No hay que hacer caso de las numerosas y pintorescas leyendas que corren acerca de los fundadores de los estilos: un monje sabio y misterioso, un mensajero especial que transmitió una revelación sagrada en un sueño, etc. Un estilo no debe ser nunca una verdad sacrosanta cuyas leyes y principios no se puedan quebrantar jamás. El hombre, el ser humano vivo y creativo, siempre es más importante que cualquier estilo establecido y prefijado.

Vamos a suponer que, hace mucho tiempo, un artista marcial alcanzó una verdad parcial. Aun si dentro de su proceso de descubrimiento él mismo no intentara organizarla (siendo esta una tendencia humana tan común dentro de la búsqueda de seguridad y certeza), sus seguidores y discípulos después de su muerte elevarán a la categoría de leyes «sus» hipótesis, «sus» tendencias parciales, «sus» postulados y, muy probablemente, «su» fórmula definitiva (nada es definitivo, siempre estamos aprendiendo). Se inventarán credos imponentes, se prescribirán ceremonias solemnes de refuerzo, se formularán filosofías y pautas propias y, finalmente, se erigirá una institución. Lo que en su inicio pudo tener una cierta fluidez personal del fundador, se ha convertido ahora en un conocimiento solidificado, fijo, en unas reacciones organizadas y clasificadas, que se presentan en un orden lógico, una especie de «curalotodo» en conserva para condicionar a las masas. Los leales y bien intencionados seguidores no solo habrán puesto estos conocimientos en un altar, sino que los habrán metido en una tumba en la que está enterrada la sabiduría del fundador.

Naturalmente, puede surgir otro artista marcial, o quizá un discípulo insatisfecho que, como reacción natural a «la verdad del otro», organiza un planteamiento opuesto, como sucedió en el caso del estilo blando contra el estilo duro, de la escuela interna contra la escuela externa, y todas estas tonterías contrapuestas. Al cabo de poco tiempo, también el nuevo estilo se convierte en una gran organización, con sus propias leyes preestablecidas y con su patrón elegido. Esto da pie a una larga rivalidad entre estilos. Cada quien asegura poseer la verdad por encima de todo el resto, cuando, en el mejor de los casos, los estilos no son más que partes extraídas de un todo unitario.

Estoy seguro de que si observáramos con franqueza la realidad del combate tal como es y no como nos gustaría que fuera, no podríamos menos que advertir que un estilo tiende a producir ajustes, parcialidades, negaciones, condenas y muchas justificaciones. La solución que ofrece es la causa misma del problema, pues pone trabas y obstáculos a nuestro desarrollo natural y nos cierra el camino del verdadero entendimiento. Los estilos tienden a separarse unos de otros en su pensamiento y a oponerse entre sí. En vez de unir a los hombres, los estilos los separan.

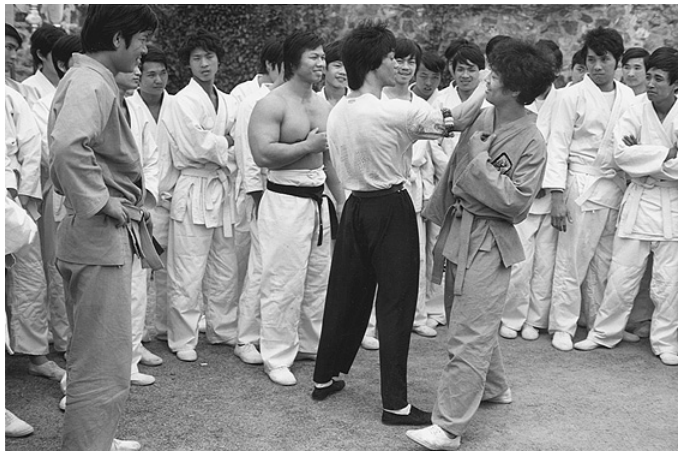
La verdad no se puede estructurar ni confinar

La persona no puede expresarse de manera plena y total cuando se le impone una estructura parcial preestablecida o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas ni ángulos favoritos, sin límites, siempre vivo y fresco; nunca está establecido y cambia constantemente. El arte marcial no debe limitarse de ninguna manera a nuestras inclinaciones particulares, a nuestros condicionamientos ambientales ni a nuestra estructura física, si bien todas estas son partes constituyentes de la totalidad del arte marcial.

Si existe cualquier tipo de limitación, es decir, si se encierra el combate en un molde elegido, se producirá siempre una resistencia entre nuestra pauta de «lo que debe ser» y «lo que es», que cambia constantemente. Resulta beneficioso recordar que el todo se descubre en todas sus partes, pero que una parte aislada, eficaz o no, no constituye el todo. Se podría

afirmar que el dicho «un poco de erudición es peligrosa» es adecuado para los que están condicionados por un planteamiento determinado del combate.

La persona organiza su acción según un patrón determinado de combate, quizá porque no quiere sentir incertidumbre e inseguridad. Sea cual sea el motivo, los seguidores quedan encerrados y controlados por las limitaciones del estilo, que sin duda son más estrechas que sus potencialidades humanas. Las tablas de ejercicios prolongadas e imitativas fomentarán sin duda, como cualquier otra cosa, la precisión mecánica y la seguridad habitual en una rutina. Pero es precisamente este tipo de «seguridad particular» o de «muletas» lo que limita y bloquea el desarrollo total de un artista marcial. De hecho, muchos de estos practicantes llegan a tener tal aprecio por sus «muletas» que ya no pueden caminar sin ellas. Cualquier técnica especial, por hábil que sea su diseño, es en realidad una enfermedad si nos obsesionamos con ella. Por desgracia, son muchos los artistas marciales que, en su búsqueda de la verdad, suelen caer en tales obsesiones. Aspiran siempre a encontrar a ese maestro ideal que «satisfaga» sus deseos particulares.



Lo que no es el jeet kune do

Quiero dejar claro de una vez que no he inventado un estilo nuevo, ni compuesto, ni modificado un estilo establecido con formas y leyes determinadas que lo distingan de tal o cual otro, ni nada parecido. Mas bien aspiro a liberar a mis compañeros del aferrarse a estilos, pautas o doctrinas.

¿Qué es exactamente el *jeet kune do*? Literalmente, *jeet* significa «interceptar», «detener»; *kune* es «puño», y *do*, «el camino, la realidad última». Por tanto, es «el camino del puño que bloquea». El término *jeet kune do* no es más que un nombre que utilizamos, un espejo en el que nos vemos a nosotros mismos. El término no me interesa ni me preocupa; lo que es importante es su factor liberador.

A diferencia del planteamiento tradicional, no existe ningún conjunto de reglas, ninguna clasificación de técnicas, etc., que constituya un supuesto método de combate JKD. Para empezar, ni siquiera existen los métodos de combate como tales. Crear un método así sería muy parecido a empaquetar un litro de agua con papel de envolver y pretender darle forma. A pesar de ello, hoy existen muchos debates fútiles

sobre los colores, las texturas, etc., del papel de envolver.

El JKD no es un tipo de condicionamiento especial con un conjunto de creencias y un planteamiento particular. No concibe el combate desde un ángulo determinado, sino desde todos los ángulos posibles. Si bien aplica todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines (lo eficaz es cualquier cosa que sirve), no está limitado por ninguno de ellos: por eso está libre de métodos y sistemas. Dicho de otro modo, el JKD posee todos los ángulos, pero él mismo no está a su vez poseído. Está en ello pero no es de ello.

Definir el JKD como un estilo (como kung-fu, karate, *kickboxing*, estilo Bruce Lee de pelea callejera, etc.) equivale a no entender en absoluto su intención, pues sus enseñanzas sencillamente no pueden reducirse a un sistema. Algunos podrían pensar que como el JKD no es un estilo ni un método, asume una postura neutra o indiferente. Pero tampoco es así. El JKD es al mismo tiempo «esto» y «no esto», de manera que ni se opone a los estilos ni no se opone a ellos. Para comprenderlo plenamente, debemos trascender la dualidad del «a favor» y «en contra» y contemplarlos como un todo orgánico. En lo absoluto sencillamente no hay distinciones, todo es. Un buen practicante de JKD se apoya en la intuición directa.

Se suelen preguntar si el JKD se opone a la forma. En la enseñanza del JKD no existen esquemas o *kata* preconcebidos. Pero sabemos por la sensación instintiva del cuerpo que en cualquier movimiento físico y para cada individuo existe siempre una manera que es la más eficaz y la más viva para cumplir el propósito de la actuación en cuanto al buen apalancamiento, al equilibrio en el movimiento, al empleo económico y eficaz del movimiento y la energía, etc. Una cosa son los movimientos vivos y eficaces que liberan. Otra cosa

son los esquemas estériles, clásicos, que atan y condicionan. Además, existe una diferencia sutil entre «no tener forma» y tener «no-forma». Lo primero es ignorancia; lo segundo, trascendencia.

El arte es la libertad de expresión del yo

Si bastara con la simple eficacia mecánica y rutinaria para que todo el mundo se convirtiera en artista marcial, todo iría bien. Por desgracia, el combate, como la libertad, es una cosa que no se puede predefinir. A las formaciones preconcebidas les falta la flexibilidad y el carácter total necesarios para adaptarse al cambio constante.

Llegados a este punto, muchos podrían preguntarse: «¿Cómo ganaremos esta libertad sin límites?». No puedo decirles el cómo, si se los dijera, se convertiría en un planteamiento. Aunque puedo decir lo que no es, no puedo decir lo que es. Eso, amigos míos, cada uno debe descubrirlo por su cuenta. Ha llegado el momento de abrir los ojos a un simple hecho: si no te ayudas tú mismo, nadie te va a ayudar. Además, ¿quién ha dicho que tengamos que «ganar» la libertad?

Parece ser que la sabiduría en un arte marcial tradicional es un proceso constante de acumulación de conocimientos fijos. Es como si dijésemos que un practicante de primer grado conoce *x* esquemas o técnicas, uno de segundo grado conoce algunos más; o que un artista marcial de la marca X, que practica la lucha con los pies, debe acumular la técnica de manos de la marca Y, o viceversa.

No tenemos que «ganar» la libertad, porque la libertad siempre ha estado con nosotros. No es una realidad que

tengamos que conquistar a fuerza de ceñirnos estrictamente y con fidelidad a unas fórmulas definidas. Las fórmulas solo sirven para inhibir la libertad, y las formaciones preestablecidas no hacen más que ahogar la creatividad e imponer la mediocridad. El llamado entrenamiento espiritual no fomenta el poder interior prometido, sino un estreñimiento psicológico. La libertad no es un ideal, un objetivo deseable. No «nos hacemos», simplemente, «somos». La formación en el arte marcial se dirige a esto, a «ser» mente más que a «tener» mente, a liberar el espíritu más que a atar el cuerpo.

El aprendizaje no es, de ninguna manera, una simple imitación, o la capacidad de acumular unos conocimientos fijos y de ceñirse a ellos. El aprendizaje es un proceso constante de descubrimiento. En el JKD no partimos de la acumulación, sino del descubrimiento de la causa de nuestra ignorancia. Esto nos lleva a en muchos casos a iniciar el proceso de despojarnos de cosas. Las pautas, las técnicas, las doctrinas, etc., solo tocan el borde del verdadero entendimiento. El núcleo se encuentra en la mente individual, y mientras no se llegue hasta él, todo seguirá siendo incierto y meramente superficial. No alcanzaremos la verdad hasta que no lleguemos a entender personalmente todo el proceso del funcionamiento de nuestro ser. En última instancia, el conocimiento del arte marcial significa sencillamente conocerse a sí mismo. El JKD solo puede hacerse comprensible por un proceso vigoroso y constante de autoexamen y de autodescubrimiento.

Por desgracia, la mayoría de los estudiantes de artes marciales son conformistas. Rara vez aprenden a valerse por sí mismos para expresarse. Siguen con fe o ciegamente a un instructor —una figura de autoridad— y la pauta que este les impone. El estudiante deja de sentirse solo. Imitar a la masa

le produce una sensación de seguridad. Sin embargo, lo que se fomenta así es la mente dependiente, en vez de la investigación independiente, tan esencial para un verdadero entendimiento. Gracias al condicionamiento diario, el estudiante llegará probablemente a ser hábil según una pauta, pero él mismo no alcanzará el entendimiento.

La mayoría de los instructores de artes marciales están fijados en una pauta. Como dependen de un método y se limitan a enseñar mecánicamente unas rutinas sistemáticas, lo único que pueden producir son prisioneros encasillados en un concepto sin vida y sistematizador. Un maestro, un buen maestro, no se dedica nunca a entregar la verdad; es un guía que indica el camino de la verdad.

Por eso, un buen maestro, o mejor dicho un buen guía, estudia a cada discípulo por separado y le ayuda a despertarse a una exploración de sí mismo, tanto interna como externa y, en último término, a integrarse con su propio ser. Por ejemplo, el maestro puede provocar frustraciones hábiles en su discípulo para contribuir a su desarrollo. Hace de catalizador, y no solo debe tener un entendimiento inmenso, sino que debe poseer una mente sensible dotada de gran flexibilidad y capacidad de adaptación.

Cambiar con el cambio es el estado de cambio sin cambio

¿Cuántas veces nos dirán diversos «profesores» y «maestros» (y hay un excedente de filósofos e investigadores de salón, desde luego) que el arte marcial es la vida misma? Me pregunto cuántos de ellos lo entienden de verdad. La vida no es estancamiento, algo parcializado o un marco restrictivo. Es movimiento constante, rítmico y no rítmico. Además, es un

proceso de cambio constante.

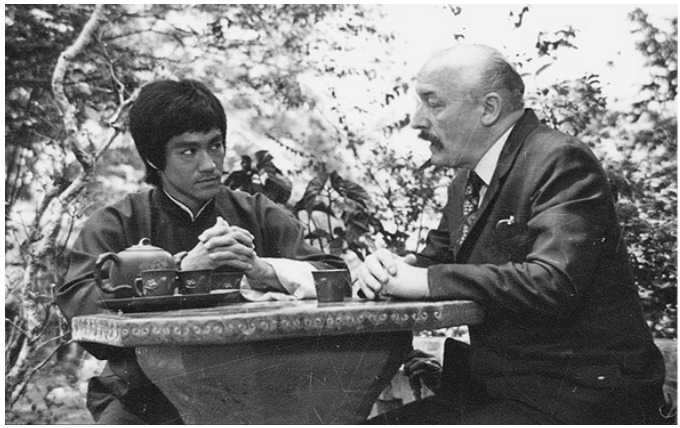
Muchos «maestros» antiguos y modernos de artes marciales, en vez de fluir con este proceso de cambio sin hacer elecciones, han construido una ilusión de formas prefijadas, solidificando lo que fluye constantemente, disecando la totalidad, organizando las pautas elegidas, planificando lo espontáneo, etcétera. Basta mirar alrededor y ver que en las artes marciales tenemos ahora profusión de intérpretes rutinarios, de artistas con trucos, de robots insensibles y encasillados, de glorificadores del pasado..., instigadores del desánimo, todos ellos.

Lo que más lástima da es ver a los estudiantes sinceros repitiendo con interés esas tablas de movimientos imitativos, escuchando sus propios gritos y chillidos espirituales. En la mayoría de los casos, los medios que se ofrecen son tan complicados que es preciso prestarles una atención enorme, con lo que se van olvidando gradualmente los fines. Lo que están haciendo estos estudiantes no es más que representar sus rutinas metódicas a modo de respuesta, en vez de responder a «lo que es». Ya no «escuchan» las circunstancias, sino que «recitan» sus circunstancias. Esos pobrecillos se han convertido, sin saberlo, en un desastre clásico. Son «producto» de un condicionamiento que se les marcó hace siglos o milenios.

Un dedo que señala la luna

En el combate total no existen patrones y la expresión debe ser libre. Esta verdad liberadora solo se hace realidad en la medida en que el individuo mismo la conoce y la vive tal como es, y es una verdad que está más allá de cualquier estilo o de cualquier disciplina. El JKD no es más que un término que usamos, una barca que nos sirve para cruzar. Cuando hemos cruzado, debemos dejarla en vez de echárnosla a la espalda. Estos pocos párrafos son, en el mejor de los casos, un simple «dedo que señala la luna». No hay que confundir el dedo con la luna, ni clavar la mirada en el dedo, incapaces de contemplar el hermoso espectáculo del cielo. A fin de cuentas, la utilidad del dedo es apuntar a otra cosa, a la luz que ilumina el dedo y todo lo demás.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «El *jeet kune do*: lo que no es», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.



5-E
HACIA LA LIBERACIÓN PERSONAL (*JEET KUNE DO*: IV)

La taza es útil por estar vacía

> Un hombre erudito fue a visitar una vez a un maestro zen para aprender algo acerca del zen. Mientras hablaba el maestro zen, el erudito le interrumpía con frecuencia, haciendo comentarios tales como «Ah, sí, eso también lo sabía por los libros» y otros semejantes. Por fin, el maestro zen dejó de hablar y se puso a servir té al erudito; pero cuando la taza se llenó, el maestro siguió vertiendo el té, haciéndolo rebosar. El erudito exclamó: «¡Basta! ¡Ya no cabe más té en la taza!». «Ya lo veo —respondió el maestro zen—. ¿Cómo podrás saborear mi taza de té si no vacías antes tu taza?»

Espero que mis colegas lean los párrafos siguientes con amplitud de miras, dejando atrás toda la carga de las ideas preconcebidas y de los prejuicios. Este acto, dicho sea de paso, tiene fuerza liberadora por sí mismo. Además, es preciso que el lector no deje de aplicarse el texto a sí mismo,

pues si bien trata del JKD, su interés principal es el florecimiento del artista marcial, y no del artista marcial «chino», «japonés», etc. Un artista marcial es, por encima de todo, un ser humano, que somos nosotros mismos. Las nacionalidades no tienen nada que ver con el arte marcial. Pido al lector que no acepte ni niegue lo que voy a decir, sino que me escuche sin hacer elecciones y evitando de momento los juicios de valor.

Supongamos que varias personas formadas en diversas artes de combate acaban de presenciar una pelea. Estoy seguro de que cada uno dará después una versión diferente del combate. Es muy comprensible, pues ninguno puede ver el combate «tal como es». Lo verá dentro de los límites de su condicionamiento particular, desde su punto de vista de boxeador, de practicante de lucha libre, de karateca, de yudoca, de practicante de kung-fu o de persona formada en cualquier otro método determinado. Cualquier intento de describir el combate es, en realidad, una reacción intelectual y emocional, una idea parcial del combate total. En este caso, la reacción depende de las preferencias y aversiones de cada uno. El combate no puede estar dictado de ninguna manera por nuestro condicionamiento como artista marcial coreano, chino, etc. La verdadera observación comienza cuando estamos libres de las preferencias por pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

EL ESTILO

¿Qué es exactamente un estilo clásico de artes marciales? Para empezar, debemos hacernos cargo de que los estilos

fueron creados por los hombres. No hay que hacer caso de las muchas leyendas fantasiosas que corren acerca de los fundadores de los estilos: un monje sabio de la antigüedad, un mensajero especial que transmitió una revelación sagrada en un sueño, etc. Un estilo no debe ser nunca una verdad sacrosanta cuyas leyes y principios no se puedan quebrantar jamás. El hombre, el ser humano, siempre es más importante que cualquier estilo.

El fundador de un estilo pudo llegar a conocer una verdad parcial; pero, con el paso del tiempo, sobre todo después de su muerte, esta verdad parcial se convirtió en ley, o, lo que es peor, en una fe llena de prejuicios contra los estilos «diferentes». Para transmitir este conocimiento de generación en generación hubo que organizar y clasificar las diversas respuestas, presentándolas en un orden lógico. Se inventaron credos, se establecieron ceremonias de refuerzo para mayor gloria, se establecieron filosofías propias y se crearon organizaciones. Así se llegó a una forma definitiva a la que tenían que ceñirse todos los que quisieran aprender.

Lo que en su inicio pudo tener una cierta fluidez personal, debida a su fundador, se ha convertido ahora en un conocimiento solidificado, fijo, en una especie de «curalotodo» en conserva para condicionar a las masas. Los fieles seguidores no solo han puesto estos conocimientos en un altar, sino que los han metido en una tumba en la que está enterrada la sabiduría del fundador. Las necesidades de organización y de conservación hacen que los medios se vuelvan tan complicados que es preciso dedicarles una atención enorme, y el fin se va olvidando gradualmente.

Si observamos con sinceridad la realidad tal como es y no como nos gustaría que fuera, estoy seguro de que no podríamos menos que observar que un estilo tiende a

producir parcialidad, ajustes, interpretaciones, justificaciones, condenas, negaciones, etcétera. La solución que ofrece es la causa misma del problema, pues pone trabas y limitaciones a la luz que iluminaría nuestras sombras y nos cierra el camino del entendimiento. Si vemos de verdad, de manera total y orgánica, descubrimos que el fin se encuentra también en los medios, que la respuesta está en la pregunta, y cada uno de ellos es causa y efecto del otro.

En cualquier caso, los seguidores de un estilo de combate suelen hacer de su «parcela organizada» la realidad total del combate. Naturalmente, como reacción directa a «la otra verdad», puede surgir otro fundador, o quizá un discípulo insatisfecho, que organiza un planteamiento opuesto. Al cabo de poco tiempo también este acabará cristalizado en una gran organización, con leyes propias y pautas fragmentarias, fijas. Los estilos surgieron de la división de un todo unitario. No solo tienden a separarse unos de otros en su pensamiento y, en consecuencia, a oponerse entre sí (separando también a las personas), sino que cada estilo asegura poseer la «verdad», excluyendo de ella a todos los demás. Si bien el individuo es total y universal (mientras que un estilo individual está parcializado, cegado por el segmento elegido, y por eso nunca es total), hace mucho tiempo que el estilo se ha vuelto más importante que sus practicantes.

El estilo: «una reacción clasificada a una inclinación elegida»

La persona no puede expresarse de manera plena y total cuando se le impone una estructura parcial preestablecida o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas ni ángulos favoritos, sin

límites, siempre vivo y fresco; nunca está establecido y cambia constantemente. El combate no debe limitarse de ninguna manera ni a nuestras inclinaciones particulares, ni a nuestra estructura física ni a nuestros condicionamientos ambientales, si bien todas estas cosas son partes constituyentes de la totalidad del combate. Si existe cualquier tipo de limitación, es decir, si se encierra el combate en un molde preestablecido, existirá siempre una resistencia entre lo que hemos pautado que «debe ser» y «lo que es», en oposición, que cambia constantemente.

El todo se descubre en todas sus partes, pero una parte aislada, eficaz o no, no constituye el todo. En el campo del Derecho existen abogados criminalistas, abogados de empresa, etcétera; por desgracia, en el «combate total» no existe tal cosa. Tener segmentos predilectos no será muy bueno en el «combate total». El dicho «un poco de erudición es peligrosa» resulta adecuado para los que están condicionados por un planteamiento determinado del combate.

Cuando llegamos a advertir que un estilo tiende a «establecer» y a «atrapar» la realidad dentro de un molde

elegido, comprendemos que este supuesto remedio es, en sí mismo, una enfermedad. Las personas organizan su accionar según una pauta elegida de combate, quizá porque quieren evitarse incertidumbres o inseguridades. Sea cual sea el motivo, los seguidores quedan «encerrados» y «controlados» por las limitaciones del estilo, que sin duda son más estrechas que las potencialidades humanas que hay en ellos. Las tablas de ejercicios prolongadas e imitativas fomentarán, sin duda y como cualquier otra cosa, la precisión mecánica y una pauta de seguridad aprendida por hábito; pero es precisamente este tipo de «seguridad particular» o de «muletas» lo que limita y bloquea el desarrollo total de un artista marcial. Muchos de ellos llegan a tener tanto aprecio a sus «muletas» que ya no pueden caminar sin ellas. Cualquier técnica especial, por clásica que sea su corrección o por hábil que sea su diseño, es en realidad una enfermedad si nos obsesionamos con ella. Muchos artistas marciales, dentro o fuera del ranking oficial, suelen quedarse atrapados por tales obsesiones. Son como los tantos otros que en su búsqueda de la verdad, aspiran siempre a encontrar a ese maestro ideal que «satisfaga» sus deseos particulares.

¿Qué es el JKD?

Quiero dejar bien sentado que yo NO he inventado un estilo nuevo, ni compuesto, ni modificado un estilo preestablecido, con formas y leyes determinadas que lo distingan de tal o cual otro estilo, ni nada semejante. Al contrario, aspiro a liberar a mis seguidores del aferrarse a estilos, pautas o moldes. Volveremos a este punto más adelante; pero, de momento, es importante saber que el término *jeet kune do* no es más que un

nombre que utilizamos, un espejo en el que nos vemos a nosotros mismos. El nombre de la marca no tiene nada de especial, en realidad.

A diferencia del planteamiento tradicional, no existe ningún conjunto de reglas, ninguna clasificación de técnicas, etc., que constituya un supuesto método de combate JKD. Quiero ser el primero en decir que ni siquiera existen los métodos de combate como tales. Crear un método así sería muy parecido a empaquetar un litro de agua con papel de envolver y pretender darle forma. Y sin embargo, existen hoy muchos debates fútiles sobre los colores, las texturas y demás del papel de envolver.

Para resumir, el JKD no es un tipo de condicionamiento especial con su conjunto de creencias y su planteamiento particular. En esencia, no es un arte «de masas». Estructuralmente, no concibe el combate desde un ángulo determinado, sino desde todos los ángulos posibles, pues no está vinculado a ningún sistema. En consecuencia, sus técnicas no se pueden reducir a uno. Si bien aplica todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines (lo eficaz es cualquier cosa que sirve), no está limitado por ninguno de ellos, y por eso está libre de todo camino y de todo medio. Dicho de otro modo, el JKD posee todos los ángulos, pero él mismo no está poseído a su vez. Como ya hemos dicho, cualquier estructura, por eficaz que sea su diseño, se convierte en una jaula si su practicante se obsesiona con ella. Definir el JKD como un estilo (como kung-fu, karate, *kickboxing*, etc.) equivale a no entender en absoluto su intención, pues sus enseñanzas no pueden reducirse a un sistema. Si el JKD no es un estilo ni un método, podría pensarse que es neutro, o quizá indiferente. Pero tampoco es así, pues el JKD es al mismo tiempo «esto» y «no esto»: ni se

opone a los estilos ni no se opone a ellos. Para comprenderlo plenamente, debemos trascender la dualidad del «a favor» y «en contra» y contemplarlos como un todo orgánico. En la totalidad sencillamente no hay distinciones: todo ES. El buen practicante de JKD se apoya en la intuición directa.

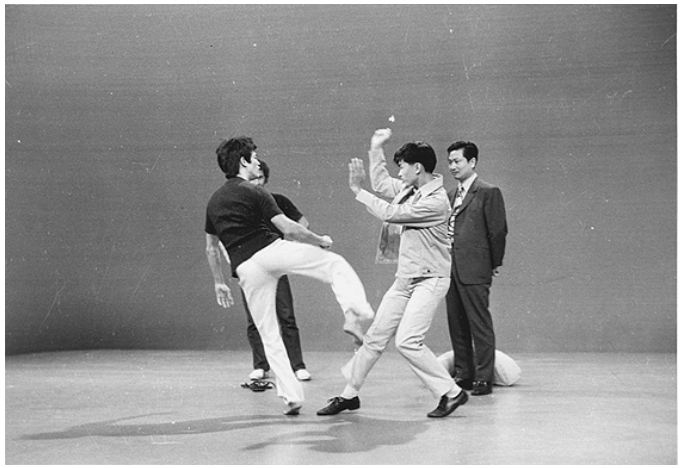
«No tener forma» y tener «no-forma»

Suelen preguntar si el JKD se opone a la forma. Es cierto que en la enseñanza del JKD no existen esquemas o *kata* preconcebidos. Pero sabemos, por la sensación del cuerpo, que en cualquier movimiento físico existe siempre para cada individuo una manera que es la más eficaz y la más viva para cumplir el propósito de la actuación (en cuanto al buen apalancamiento, al equilibrio en el movimiento, al empleo económico y eficaz del movimiento y la energía, etc.). Una cosa son los movimientos vivos y eficaces que liberan. Otra, los esquemas estériles, clásicos, que atan y condicionan. Además, existe una diferencia sutil entre «no tener forma» y tener «no-forma». Lo primero es ignorancia; lo segundo, trascendencia.

Si bastara con la simple eficacia mecánica y rutinaria para que todo el mundo se convirtiera en artista marcial, todo iría bien. Por desgracia, el combate, como la libertad, es una cosa que no se puede predefinir. A las formas preestablecidas les falta la flexibilidad y el carácter total necesarios para adaptarse al cambio constante. Llegados a este punto, muchos podrían preguntarse: «¿Cómo ganaremos esta libertad sin límites?». No puedo decir el cómo. Si lo dijera, se convertiría en un planteamiento. Eso, amigos míos, lo tiene que descubrir cada uno por su cuenta. Ha llegado el momento de abrir los

ojos a un simple hecho: si no te ayudas tú mismo, nadie te va a ayudar. Además, ¿quién ha dicho que tengamos que «ganarnos» la libertad?

Parece ser que en el arte marcial tradicional la sabiduría es un proceso constante de acumulación de conocimientos fijos. Es como si creyéramos que un practicante de primer grado conoce *x* esquemas o técnicas, uno de segundo grado conoce algunos más; o que un artista marcial de la marca X, que practica la lucha con los pies, debe acumular la técnica de manos de la marca Y, o viceversa. El proceso del JKD no es la acumulación de conocimientos fijos y externos en uno mismo. El JKD es, más bien, un proceso de descubrimiento de la causa de nuestra ignorancia. Para ello, en muchos casos recurrimos a un proceso en donde nos despojamos de cosas. La acumulación de conocimientos fijos no produce necesariamente la verdad. La verdad nos llega cuando comprendemos en primera persona todo el proceso de funcionamiento de nuestro propio ser. Todos los conocimientos fijos o todas las «enseñanzas secretas» del mundo no se pueden comparar con la claridad del entendimiento. Las pautas, las técnicas, las doctrinas, etc., solo tocan el borde del arte marcial. Su núcleo se encuentra en la mente humana. Mientras no se llegue hasta él, todo seguirá siendo superficial e incierto.



Hay que recordar, compañeros, que en último término el conocimiento del arte marcial significa sencillamente conocerse a sí mismo, y que el JKD solo puede hacerse comprensible por un proceso vigoroso y constante de autoexamen y de autodescubrimiento. Ya he dicho que no tenemos que «ganarnos» la libertad, porque la libertad siempre ha estado con nosotros. No es una cosa que tengamos que alcanzar a fuerza de ceñirnos estrictamente a unas fórmulas definidas. La libertad no es un ideal, un objetivo deseable. No «nos hacemos», simplemente, «somos». Por eso, la formación en el JKD se dirige a esto: a «ser» mente, más que a «tener» mente. Hay que darse cuenta, de una vez por todas, de que las pautas estériles son incapaces de tener vida y frescura, y que las formas preestablecidas no hacen más que ahogar la creatividad e imponer la mediocridad. Además, el entrenamiento mental místico no fomenta el poder interior prometido, sino un estreñimiento psicológico. Las técnicas que se utilizan en el JKD, ya sea en el entrenamiento interior o exterior, suelen ser simples recursos temporales con los que se pretende liberar el espíritu, más que atar el cuerpo. Cuando llegué por primera vez a Estados Unidos, enseñaba mi propia

versión del estilo *wing chun*: entonces, yo tenía mi sistema «chino». Pero ahora ya no me interesan los sistemas ni las organizaciones. Los institutos organizados tienden a producir presos encasillados en un concepto sistemático. Los instructores también suelen estar atrapados en una rutina. Naturalmente, lo peor es que, al imponerles una forma preestablecida y sin vida a los practicantes, se bloquea su desarrollo natural.

Un maestro, un buen maestro, es un guía que indica el camino de la verdad. No se dedica nunca a entregar la verdad. Aplica un mínimo de formas para conducir a su discípulo hacia lo informe. Además, señala la importancia de ser capaces de entrar en un molde pero sin quedarse atrapado en él, o de seguir los principios sin estar limitados por ellos. La observación flexible, libre de elecciones y de exclusiones, es esencial en el cultivo del arte marcial. Se trata de una «conciencia atenta general», sin centro ni circunferencia, de estar en ello pero sin formar parte de ello. Por encima de todo, el maestro no debe depender de un método ni limitarse a enseñar unas rutinas sistemáticas. En vez de seguir ese camino, estudia a cada discípulo por separado y le ayuda a despertarse a una exploración de sí mismo, tanto interna como externa, y, en última instancia, a integrarse con su propio ser. Esta enseñanza, que en realidad es una no-enseñanza, requiere una mente sensible, dotada de gran flexibilidad y capacidad de adaptación, cualidades que no son fáciles de encontrar hoy día.

Tampoco es fácil encontrar alumnos sinceros y serios. A muchos estudiantes el entusiasmo les dura cinco minutos. Otros se presentan por motivos egoístas. Por desgracia, la mayoría son artistas de segunda mano, eminentemente conformistas. Los practicantes corrientes de las artes

marciales no suelen aprender a expresarse a sí mismos. Siguen fielmente a un instructor —una figura autoritaria— y unas pautas que se les imponen. Supongo que a la persona le produce sensación de seguridad imitar a la masa. Lamentablemente, lo que se fomenta de esta forma es la mente dependiente en vez de la investigación independiente. Estos maestros atados a la tradición refuerzan los condicionamientos con sus enseñanzas diarias, y no intentan entender la realidad tal como es porque esta los condena. Con el paso del tiempo, sus alumnos pueden llegar a entender algunas rutinas, e incluso pueden adquirir habilidad según una pauta determinada. Pero no habrán llegado a entenderse a sí mismos. Habrán llegado a dominar la habilidad de manipulación rutinaria que tienen, pero no lo que ellos son en sí mismos.

El arte marcial es algo más que el mero acto físico de llenar el tiempo y el espacio con algún tipo de movimiento de precisión. Eso también lo pueden hacer las máquinas. Cuando el artista marcial va madurando, se da cuenta de que su patada o su puñetazo no son tanto un medio para someter a su adversario como un medio para superar de manera explosiva su propia consciencia, su ego, su miedo y todos sus bloqueos mentales. La verdad es que las patadas y los puñetazos son, en último término, recursos que le permiten profundizar en lo hondo de su ser para poder recuperar el equilibrio de su centro interior de gravedad y conseguir la armonía. Con esta soltura interior vital, fluirá la expresión externa de sus medios. Detrás de todo movimiento de un artista marcial consumado está la totalidad de su ser, esta actitud que todo lo abarca.

¿Cuántas veces nos dirán diversos «maestros» y «profesores» (sobran filósofos e investigadores de salón, desde

luego) que el arte marcial es la vida misma? Me pregunto cuántos de ellos aprecian esta afirmación y la comprenden de verdad. Es muy cierto que la vida no es algo paralizado ni un marco. No es nunca estancamiento. Es movimiento constante, movimiento no rítmico, además de cambio constante. Muchos «maestros» antiguos y modernos de artes marciales, en vez de fluir con este proceso de cambio sin hacer elecciones, han construido una ilusión de formas fijas, solidificando lo que fluye constantemente, disecando lo total, organizándolo según unas pautas elegidas, planificando lo espontáneo, separando la unidad armoniosa en la dualidad de lo blando contra lo duro, complaciéndose en recrear y glorificar «los buenos tiempos» antiguos, etc.

Las consecuencias son muy evidentes. En las artes marciales tenemos ahora profusión de intérpretes rutinarios, de artistas con trucos, de charlatanes, de organizadores del desánimo, y muchísimos robots insensibles y encasillados que escuchan sus propios gritos y chillidos espirituales. Se limitan a representar sus rutinas metódicas a modo de respuesta en vez de responder a «lo que es». Ya no «escuchan» las circunstancias, sino que «recitan» sus circunstancias. Estos pobrecillos se han convertido en esas mismas formas organizadas; son esos mismos bloqueos clásicos. Son «producto» de un condicionamiento que se les ha transmitido desde hace siglos o milenios.

> **Cuando el artista marcial vaya madurando, se dará cuenta de que su patada o su puñetazo no son tanto un medio para someter a su adversario como un medio para superar de manera explosiva su propia consciencia, su ego, su miedo y todos sus bloqueos mentales.**

En el combate total no existen patrones, y la expresión debe ser libre. Esta verdad liberadora solo es realidad en la medida en que el individuo mismo la conoce y la vive tal como es, y es una verdad que está más allá de cualquier estilo o de cualquier disciplina. El JKD no es más que un término que usamos, una barca que nos sirve para cruzar. Cuando ya hemos cruzado, debemos dejarla en vez de echárnosla a la espalda. Estos pocos párrafos son, en el mejor de los casos, un simple «dedo que señala la luna». No hay que confundir el dedo con la luna, ni clavar la mirada en el dedo: no vemos así el esplendor del cielo. La utilidad del dedo es «apuntar a otra cosa, a la luz que ilumina el dedo y todo lo demás».

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Hacia la liberación personal (*jeet kune do*)», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-F
HACIA LA LIBERACIÓN PERSONAL
(*JEET KUNE DO*: V)

Nadie puede ver un combate «tal como es». Desde el punto de vista de un boxeador, de un practicante de lucha libre o de luchador formado en un método dado, se verá el combate según los límites de cada condicionamiento particular. En todo arte y deporte, incluido el yudo, el karate y el kung-fu, todo intento de describir el combate produce «su» versión sobre él; una réplica mental personal o una idea parcial del combate total, que depende de las preferencias y aversiones de la persona.

El combate no puede estar dictado de ninguna manera por nuestro condicionamiento como artista marcial coreano, como artista marcial chino, etc. Si bien el practicante de lucha libre puede haber lanzado patadas o puñetazos como medio para salvar las carencias de su especialidad, la verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando

estamos más allá de los sistemas.

Del mismo modo, una persona no se puede expresar libremente (lo de *libremente* es lo que nos importa aquí) cuando se le ha impuesto una estructura fija, parcial o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas favoritas ni fronteras, siempre vivo y fresco; nunca está establecido y cambia constantemente. No debe limitarse de ninguna manera ni a nuestras inclinaciones particulares, ni a nuestra estructura física ni a nuestros condicionamientos ambientales, si bien todas estas son partes constituyentes de la totalidad del combate. Si una persona limita el combate a un patrón determinado, jamás podrá expresarse con libertad. Porque ¿cómo podrá expresarse con libertad cuando existe esta pantalla preestablecida entre «lo que debe ser» y «lo que es», algo siempre cambiante a lo que se opone? Como quiere evitar la incertidumbre y la inseguridad, «organiza» su accionar según una pauta elegida de combate, una precisión de movimientos como en una tabla de ejercicios, una espontaneidad planificada, etc. A fuerza de practicar imitativa y repetidamente estas pautas organizadas —que son como nadar en tierra firme—, el margen de libertad de expresión del practicante se va estrechando cada vez más. Con medios erróneos se llegará a un resultado erróneo. Como consecuencia de ello, la voluntad no tardará en paralizarse en el marco de tales pautas estériles, y finalmente aceptará la pauta limitante como si fuera la realidad total.

Muchos artistas marciales de nuestros tiempos únicamente representan sus rutinas metódicas como respuesta, en vez de responder a «lo que es». Ya no «escuchan» las circunstancias, sino que «recitan» sus circunstancias. En lo Absoluto, sencillamente no hay distinciones.

EL JKD: ¿UN ESTILO NUEVO?

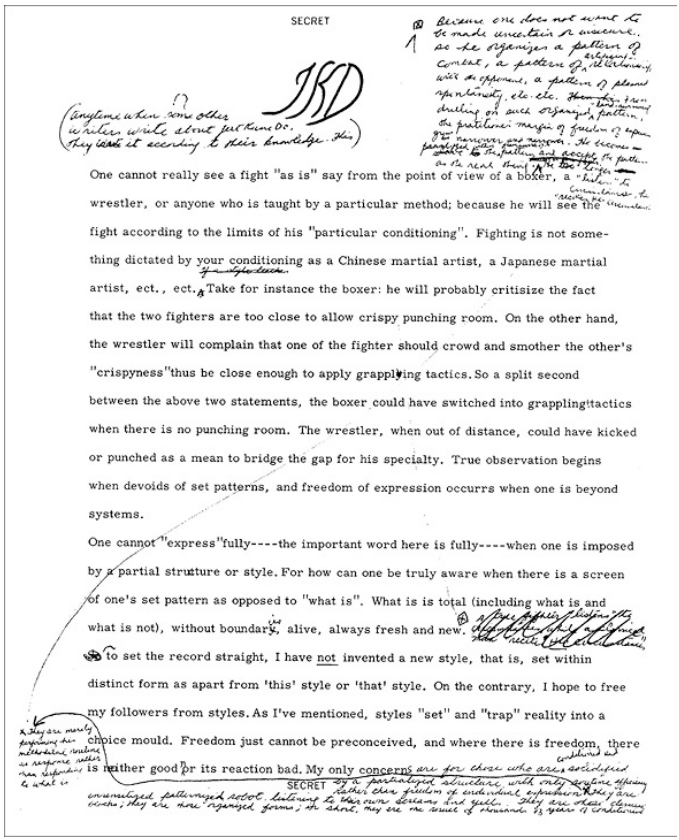
Quiero dejar bien sentado que yo NO he inventado un estilo «nuevo», ni «compuesto», ni «modificado» un estilo establecido con formas y leyes determinadas que lo distingan de tal o cual otro estilo, ni nada semejante. Al contrario, aspiro a liberar a mis seguidores del aferrarse a estilos, pautas o moldes. El término *jeet kune do* no es más que un nombre que utilizamos, un espejo en el que nos vemos a nosotros mismos. El nombre de la marca no tiene nada de especial, en realidad.

¿QUÉ ES UN ESTILO CLÁSICO?

A diferencia del planteamiento tradicional, no existe ningún conjunto de reglas, ninguna clasificación de técnicas, etc., que constituya un supuesto sistema/método de combate JKD. Para empezar, ni siquiera existen los sistemas/métodos de combate como tales, aunque sí existe algún tipo de planteamiento progresivo del entrenamiento. Crear un método así sería muy parecido a intentar empaquetar un litro de agua con papel de envolver y darle forma. Parece que su forma dependería de las relaciones.

De alguna manera el agua es un buen símil del JKD. En sentido estructural, la gente suele considerar erróneamente que el JKD es un estilo compuesto, porque su eficacia estriba en aplicar cualquier medio para vencer, de manera muy semejante a como el agua encuentra el camino para colarse por las fisuras. Como el JKD ni se opone al estilo ni no se

opone al estilo, podemos decir que está fuera y dentro de todas las estructuras particulares y de todos los estilos distintivos. Además, como el JKD afirma que no es un estilo, algunos han llegado a la conclusión de que el JKD es neutro, o quizá indiferente. Pero tampoco es así, pues el JKD es al mismo tiempo «esto» y «no esto». Para comprenderlo plenamente, debemos trascender la dualidad del «a favor» y «en contra», y contemplar un todo orgánico. El buen artista marcial se apoya en la intuición directa.



SECRET

JKD

One cannot really see a fight "as is" say from the point of view of a boxer, a "kicker", wrestler, or anyone who is taught by a particular method; because he will see the fight according to the limits of his "particular conditioning". Fighting is not something dictated by your conditioning as a Chinese martial artist, a Japanese martial artist, ect., ect. Take for instance the boxer: he will probably critisize the fact that the two fighters are too close to allow crispy punching room. On the other hand, the wrestler will complain that one of the fighter should crowd and smother the other's "crispyness" thus be close enough to apply grappling tactics. So a split second between the above two statements, the boxer could have switched into grappling tactics when there is no punching room. The wrestler, when out of distance, could have kicked or punched as a mean to bridge the gap for his specialty. True observation begins when devoids of set patterns, and freedom of expression occurrs when one is beyond systems.

One cannot "express" fully----the important word here is fully----when one is imposed by a partial structure or style. For how can one be truly aware when there is a screen of one's set pattern as opposed to "what is". What is is total (including what is and what is not), without boundary, alive, always fresh and new.

So to set the record straight, I have not invented a new style, that is, set within distinct form as apart from 'this' style or 'that' style. On the contrary, I hope to free my followers from styles. As I've mentioned, styles "set" and "trap" reality into a choice mould. Freedom just cannot be preconceived, and where there is freedom, there is neither good or its reaction bad. My only concerns are for those who are [illegible]

SECRET

¿Qué es un estilo clásico de artes marciales? Para empezar, debemos hacernos cargo de que los estilos fueron creados por los hombres. No hay que hacer caso de los muchos relatos

legendarios que circulan acerca de los fundadores de los estilos: un monje viejo y sabio, un mensajero especial que se apareció en un sueño o en una revelación, etc. Un estilo no debe ser nunca una verdad bíblica cuyas leyes y principios no se puedan quebrantar jamás. De manera que, sea cual sea la propaganda que se ha difundido a lo largo de los siglos, un estilo clásico surge como resultado del ser humano. Naturalmente, entre los seres humanos existirán siempre diferencias en cuanto a cantidad de entrenamiento, estructura física, nivel de comprensión, condiciones medioambientales, gustos y aversiones, etc. La mayoría de los estilos clásicos se establecieron y acrecentaron a partir de la inclinación elegida por alguien, bajo unas circunstancias dadas.

El fundador pudo llegar a conocer una verdad parcial, pero con el transcurso del tiempo esta verdad parcial se convierte en secta, en ley o, lo que es peor todavía, en fe perjudicial. Además, para transmitir este conocimiento de generación en generación hubo que organizar y clasificar las diversas respuestas, presentándolas en un orden lógico. Lo que en su inicio pudo tener una cierta fluidez personal debida a su fundador, se ha convertido ahora en un conocimiento solidificado, en conserva y empaquetado para sucesivas nuevas generaciones, para su distribución global y para el adoctrinamiento masivo.

Por las necesidades de organización y de conservación, los medios se vuelven pronto tan complicados que es preciso dedicarles una atención enorme, y la finalidad se olvida en poco tiempo. Naturalmente, surgirían otros muchos estilos diferentes, probablemente como reacción a «la verdad del otro». Cada uno asegura poseer la verdad más elevada, excluyendo de ella a todos los demás estilos. Si queremos estudiar el árbol, ¿es acaso útil debatir cuál es la hoja que

más nos gusta, o cuál es la formación de ramas o la flor más atractiva? Cuando comprendemos la raíz, comprendemos todo lo que brota de ella. Por cierto, las plantas de plástico pueden resultar hermosas... para el que gusta de las cosas muertas. Un estilo clásico, que pretende ser un remedio, es en realidad una enfermedad. El estilo encasilla y atrapa la realidad parcial en un molde elegido. Así, sus practicantes quedan encerrados en las limitaciones del estilo, que son decididamente más estrechas que las potencialidades que hay en ellos (debatir el «control» de P. C.).

Muchos practicantes de artes marciales suelen ser artistas de segunda mano. Rara vez aprenden a expresarse a sí mismos por sus propios medios. Se dedican, más bien, a seguir fielmente una pauta impuesta. Es verdad que muchos pueden haber alcanzado una «eficacia rutinaria» tal como la esboza o la marca esa pauta determinada. Pero no han llegado a comprenderse a sí mismos, pues en último término el conocimiento del arte marcial significa conocerse a sí mismo. Por eso, no debemos seguir ciegamente una pauta estéril. Esto tendría el efecto de oprimir y distorsionar nuestro desarrollo natural. En vez de ello, nos encontramos a nosotros mismos por medio del autoestudio, la conciencia flexible y la autoexpresión. Este conocimiento de uno mismo es un proceso continuo, y el artista que posee esta cualidad se expresa con la máxima libertad.

La libertad es una cosa que no se puede predefinir, y la fluidez sin dudas consiste en no resistirse al fluir natural no rítmico, oponiéndole nuestros patrones parciales preestablecidos. A la parcialidad sesgada y preformulada le falta la flexibilidad necesaria para afrontar la totalidad que cambia constantemente. Muchos diferentes «estilistas» se han convertido en robots insensibles y encasillados. Se

transforman en esas mismas formas organizadas, víctimas de los condicionamientos que se les han transmitido desde hace milenios. Un artista marcial no es nunca una réplica de tal o cual estilo. Decididamente, no es un producto sino un individuo vivo, que siempre es más importante que el sistema.

Parece ser que en el arte marcial tradicional la sabiduría es un proceso constante de acumulación de conocimientos fijos: como si dijésemos que un cinturón blanco conoce dos esquemas, un cinturón marrón conoce cuatro, y así sucesivamente. Eso no es verdad. El proceso del JKD *no* es la acumulación de conocimientos fijos. Se trata, más bien, de un proceso de descubrir la causa de la ignorancia. En muchos casos consiste en un proceso que nos lleva a despojarnos de cosas, en una especie de reducción en lugar de una acumulación diaria. Debemos recordar que la libertad ha estado siempre con nosotros y que no es una cosa que debamos alcanzar al final, a fuerza de seguir alguna fórmula determinada. No «nos hacemos», simplemente «somos». La formación en las artes marciales se dirige a ese fin, al «ser» mente más que a «tener» mente. Las pautas estériles son incapaces de tener tal vida y frescura. Las formaciones preestablecidas no hacen más que limitar y controlar al practicante. Además, el entrenamiento mental místico no fomenta el poder interior prometido sino un estreñimiento psicológico. Las técnicas del JKD se utilizan, tanto en la formación interior o exterior, para liberar el espíritu más que para atar el cuerpo.

Se suele preguntar si el JKD se opone a la forma. Para cualquier movimiento físico existe siempre una manera más eficaz y vital de realizarlo (en cuanto al buen apalancamiento, al equilibrio en el movimiento, al empleo

económico y eficaz del movimiento, etc.). Pero una cosa es la forma eficaz y otra cosa es un esquema clásico estéril que ata y condiciona. Además, existe una diferencia sutil entre «no tener forma» y tener «no-forma». Lo primero es ignorancia; lo segundo, trascendencia.

La verdad es una vía sin camino. El *jeet kune do* es sangre humana roja y fresca que se transmite en venas y vasos humanos. Es una conciencia total que no tiene «antes» ni «después». No se trata, por eso, de una institución organizada a la que pueda afiliarse la persona. O se entiende, o no se entiende, y no hay más. Cuando yo enseñaba mi sistema chino del kung-fu, seguía un sistema. Al llegar a Estados Unidos, tenía mi instituto «chino». Pero después dejé de creer en los sistemas (chinos o no chinos) y en las organizaciones. Las grandes organizaciones con sucursales nacionales y extranjeras, con afiliados, etc., no son necesariamente el lugar donde se descubre o se encuentra a sí mismo el artista marcial. Lo más frecuente es que suceda lo contrario. Para poder llegar a todos los alumnos, cada vez más numerosos, debe establecerse algún tipo de esquemas preconcebidos para que sirvan de patrones que puedan seguir las sucursales. La consecuencia será que todos los miembros quedarán condicionados en función del sistema prescrito. Es probable que muchos acaben presos de una instrucción sistematizada.

Soy partidario de tener y enseñar a pocos alumnos a la vez. La enseñanza requiere una vigilancia constante y atenta de cada individuo para poder establecer una relación directa con él. Un buen maestro no puede quedarse fijado nunca en una rutina, a pesar de que en nuestros tiempos muchos lo están. Para la enseñanza se requiere aplicar una mente sensible, capaz de cambiar y de adaptarse constantemente. Por encima de todo, el maestro no debe forzar nunca al discípulo a que se

ajuste a su pauta favorita, que es una formación previa. Debe señalar el camino que conduce a la verdad, exponiendo la vulnerabilidad de su discípulo, lograr que este se explore a sí mismo por dentro y que explore lo exterior hasta que llegue por fin a integrarse con su propio ser. Es un proceso muy semejante a la labor de cuidar de la fruta, dejando que madure por sí sola. La fruta está fresca, jugosa y llena de vida. Naturalmente, una fruta de plástico puede parecer «más hermosa».

Muchos instructores de artes marciales han dicho que el arte marcial es la vida misma. Me pregunto cuántos de ellos aprecian de verdad esta afirmación y la comprenden de verdad. No cabe duda de que la vida no es un algo paralizado ni un marco. Es movimiento constante, movimiento no rítmico, además de constante cambio. Muchos líderes o «maestros» antiguos y modernos de las artes marciales, en vez de fluir con este proceso de cambio, han construido una ilusión de formas fijas, solidificando lo que fluye constantemente, disecando lo total, organizando las pautas favoritas, planificando lo espontáneo, separando la unidad armoniosa en la dualidad de lo blando contra lo duro, etc. No es de extrañar que nuestro desarrollo natural quede bloqueado por la repetición inútil de pautas impuestas por otra persona. El arte marcial es algo más que el mero acto físico de llenar el tiempo y el espacio con algún tipo de movimiento de precisión. Eso también lo pueden hacer las máquinas. Tampoco es un conjunto de discursos intelectuales o de números de circo. El artista marcial debe ser completamente consciente y capaz de expresarse a sí mismo con creatividad. Su movimiento físico es su alma hecha visible. De hecho, el arte marcial es la expresión directa del alma humana.

La eficacia mecánica o la habilidad de manipulación no tienen nunca tanta importancia como la exposición a nuestra conciencia interior. El artista marcial es algo más que una persona capaz de exhibir unas dotes que quizá poseía ya de suyo. Cuando madura, se da cuenta de que su patada o su puñetazo no son tanto un medio para someter a su adversario como un medio para superar de manera explosiva su propia consciencia, su ego, su miedo y todos sus bloqueos mentales. La verdad es que esas herramientas son, en última instancia, recursos que le permiten profundizar en lo hondo de su ser para poder alcanzar o recuperar el equilibrio de su centro interior de gravedad. Con esta soltura vital interior fluirá la expresión externa de sus medios. Detrás de todo movimiento de un artista marcial consumado está la totalidad de su ser, esta actitud que todo lo abarca.

Diré, por último, que el practicante de JKD que dice que el JKD es exclusivamente el JKD, no lo ha entendido, sencillamente. Sigue aferrado a una resistencia cerrada en sí misma. En este caso, está anclado en una pauta reaccionaria y está limitado por naturaleza por otra pauta modificada y solo

es capaz de moverse dentro de sus límites. No ha asimilado el hecho sencillo de que la verdad existe fuera de todos los moldes y pautas, y de que la conciencia no es nunca excluyente.

Repito una vez más que JKD no es más que un término que usamos, una barca que nos sirve para cruzar, y que cuando ya hemos cruzado, debemos dejar, en vez de echárnosla a la espalda. Estos pocos párrafos son, en el mejor de los casos, un simple «dedo que señala la luna». No hay que confundir el dedo con la luna, ni clavar la mirada en el dedo, perdiendo de vista el esplendor del cielo. La utilidad del dedo es apuntar a otra cosa, a la luz que ilumina el dedo y todo lo demás.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «Hacia la liberación personal (*jeet kune do*)», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-G

EL CONDICIONAMIENTO PARCIAL

(*JEET KUNE DO*: VI)

Nadie puede ver un combate «tal como es», digamos desde su punto de vista de boxeador, de practicante de lucha libre o de luchador formado en un método dado, pues verá el combate según los límites de su condicionamiento particular. En todo arte y deporte, incluido el yudo, el karate y el kung-fu, todo intento de describir el combate conduce a producir «su» versión de los hechos, una réplica mental personal o una idea parcial del combate total, que depende de los gustos y aversiones de la persona.

El combate no puede estar dictado de ninguna manera por nuestro condicionamiento como artista marcial chino, como artista marcial japonés, etc., ni se puede basar en los propios gustos o aversiones. Tomemos, por ejemplo, el caso de un boxeador: seguramente se quejaría de que dos luchadores están demasiado próximos para poder lanzar buenos puñetazos con soltura. Por su parte, un practicante de lucha libre dirá que uno de los dos luchadores debería procurar llegar al cuerpo a cuerpo para que el otro no pueda aplicar tanta soltura a sus movimientos. En un breve instante, entre las dos afirmaciones anteriores (viéndolas en su conjunto), el boxeador podría haber pasado a tácticas de cuerpo a cuerpo cuando detecta que no hay lugar para aplicar puñetazos con soltura. El luchador, si no puede llegar a la lucha cuerpo a cuerpo, podría lanzar patadas o puñetazos como medio para

salvar las carencias de su especialidad. La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

> **Nadie puede ver un combate «tal como es», digamos desde su punto de vista de boxeador, de practicante de lucha libre o de luchador formado en un método dado, pues verá el combate según los límites de su condicionamiento particular.**

Una persona no se puede expresar libremente (lo de *libremente* es lo que nos importa aquí) cuando se le ha impuesto una estructura fija, parcial, o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas ni fronteras, siempre vivo y en cambio constante. Porque ¿cómo podrá expresarse uno con libertad cuando se interpone la pantalla de su pauta preestablecida, que fija «lo que debe ser», en oposición a «lo que es»? Las pautas preestablecidas no tienen la flexibilidad suficiente para cambiar y adaptarse. Como la persona quiere evitar la incertidumbre y la inseguridad, «organiza» una pauta elegida de combate, una pauta de relación artificial con el adversario, una espontaneidad planificada, etc. A fuerza de una práctica repetitiva e imitativa de estas pautas organizadas, que son como nadar en tierra firme, el margen de libertad de expresión del practicante se va estrechando cada vez más. Con medios erróneos se llegará a un resultado erróneo. El practicante no tardará en quedarse paralizado en el marco de tales pautas estériles, aceptando por fin una pauta limitada como si fuera la realidad total, que es ilimitada. De hecho, muchos artistas marciales de nuestros tiempos se limitan a representar sus rutinas metódicas como respuesta, en vez de

responder a «lo que es». Ya no «escuchan» las circunstancias, sino que «recitan SUS circunstancias».

Una persona no se puede expresar libremente (lo de libremente es lo que nos importa aquí) cuando se le ha impuesto una estructura fija, parcial, o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas ni fronteras, siempre vivo y en cambio constante.

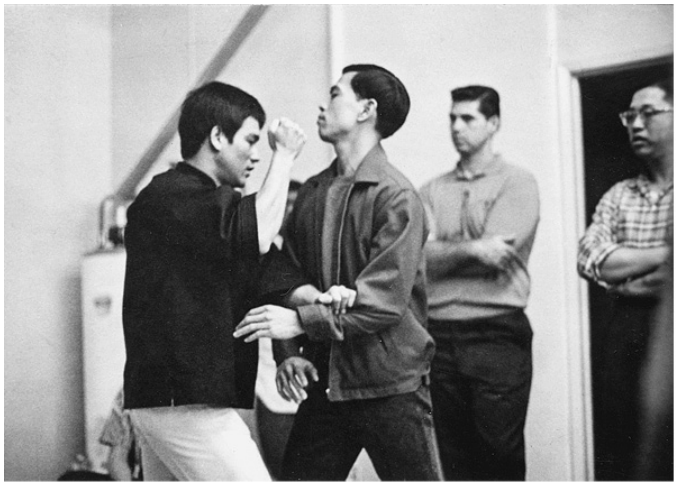
¿ES EL JKD UN ESTILO NUEVO?

Quiero dejar bien sentado que yo NO he inventado un estilo nuevo, ni un estilo modificado, con formas y leyes determinadas que lo distingan de tal o cual otro estilo. Al contrario, aspiro a liberar a mis seguidores del aferrarse a estilos, pautas o moldes. *Jeet kune do* no es más que un nombre que utilizamos y, metafóricamente, un espejo en el que nos vemos a nosotros mismos.

En realidad, las pautas que pretenden ser un remedio son en realidad una enfermedad, pues encasillan y encorsetan la realidad en un molde elegido. Así como no podemos guardar agua en un envoltorio de papel y darle forma, tampoco es posible ceñir el combate a un solo sistema determinado. La libertad es una cosa que, sencillamente, no se puede preconcebir. Cuando hay libertad, no existe lo bueno ni su opuesto, lo malo. En lo Absoluto no hay distinciones.

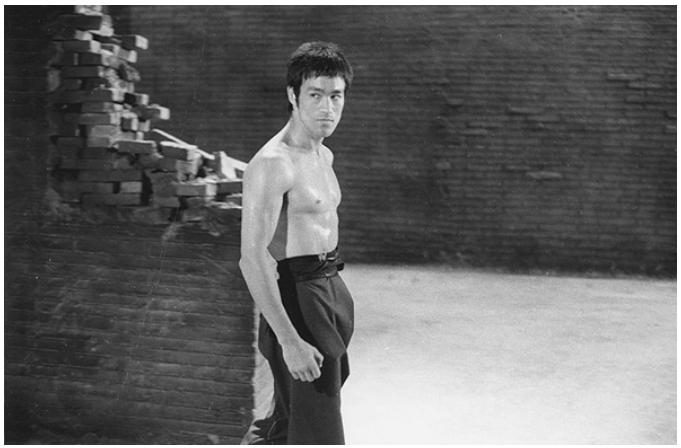
Los que me preocupan son los que, sin saberlo, están siendo condicionados y solidificados por una rutina parcializada y muy clásica. Adquieren solo una eficacia rutinaria, más que libertad para expresarse a sí mismos. En la mayoría de los casos, se han convertido en unos robots insensibles y

encasillados que escuchan sus propios gritos y chillidos. Se transforman en esas mismas formas organizadas. Son esos bloqueos clásicos, el fruto de miles de años de condicionamientos.



No debemos contemplar nunca el combate desde un ángulo determinado, sino desde todos los ángulos posibles. Por eso, en el *jeet kune do* se nos enseña a aprovechar todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines (lo eficaz es cualquier cosa que sirve). Pero (y es un *pero* muy importante), no estamos limitados por ningún camino ni medio. Dicho de otro modo, si bien la estructura del JKD posee todos los ángulos posibles, ella misma no está poseída. El motivo es sencillo: toda estructura, por inteligente que sea su diseño, se convierte en una jaula si el estudiante se obsesiona con ella. Es buen estudiante, entonces, el que es capaz de entrar en un molde sin quedarse encerrado en él, de seguir los principios sin dejarse limitar ni ceñir por ellos. Esto es fundamental, pues la observación flexible, libre de elecciones y de exclusiones, es esencial en el cultivo del JKD. De manera que lo que nos importa en este sentido no es tener una

filosofía organizada del combate, sino observar con neutralidad lo que está sucediendo en el combate real, tanto interior como exteriormente.



El JKD considera que la libertad siempre ha estado con nosotros y que no es una cosa que tengamos que ganar al final de un proceso de acumulación. No «nos hacemos», simplemente, «somos». El entrenamiento se dirige a esto: a «ser» mente, más que a «tener» mente. El estado transformado es un simple estado de «ser», no un estado de «hacerse». No es un ideal, un fin que haya que desear y conseguir. Las pautas estériles no hacen más que oprimir y distorsionar a sus practicantes, y el entrenamiento mental místico no fomenta el poder interior sino un estreñimiento psicológico. Ya se trate de la formación interior o exterior, la técnica de JKD aplicada aspira a liberar el espíritu, más que a atar el cuerpo. Definir el JKD como un estilo o un sistema determinado (como kung-fu, karate, *kickboxing*, etc.) equivale a no entenderlo en absoluto. Está fuera de todas las estructuras particulares y de todos los sistemas distintivos.

El *jeet kune do* nunca es un método de técnicas clasificadas, sino un medio de autoexpresión total. No existe una serie de reglas, leyes, principios, etc., que constituyan un sistema de combate. Pues el JKD no es una meta sino un proceso, es un movimiento constante más que una pauta establecida y fija, es el medio y el fin, sin duda, pero nunca es un medio para un fin. Muchas personas toman al JKD por un sistema compuesto, o consideran que es neutro, o simplemente indiferente. Esto tampoco es cierto, pues es al mismo tiempo «esto» y «no esto». El JKD no se opone a los estilos ni no se opone a ellos. Para entenderlo, debemos trascender la dualidad del «a favor» y «en contra» fusionándola en un todo orgánico. El buen practicante de JKD utiliza la intuición directa.

Mucha gente suele creer erróneamente que el JKD se opone a la forma. Me parece que no voy a extenderme con detalle sobre este punto, que queda aclarado en otros párrafos. Sí debemos entender una cosa: que siempre existe una manera más eficaz y viva de llevar a cabo un movimiento (respetando las leyes básicas del apalancamiento, de la posición del cuerpo, del equilibrio, de los movimientos de pies, etc.). Sin embargo, una cosa es la forma viva y eficaz, y otra son los esquemas clásicos y estériles que atan y condicionan. Aparte de lo dicho, debemos distinguir también la diferencia sutil entre «no tener forma» y tener «no-forma». Lo primero es ignorancia; lo segundo, trascendencia.

El objetivo final del JKD es la liberación personal. La instrucción se limita a señalar el camino que conduce a la libertad individual y a la interioridad madura. El *jeet kune do* jamás impone pautas establecidas a sus practicantes. La

eficacia mecánica o la habilidad de manipulación no tienen nunca tanta importancia como la conciencia interior que se alcanza. El artista marcial es algo más que una persona capaz de exhibir unas dotes físicas que quizá ya poseía de suyo.[26]

Cuando madura, se da cuenta de que su patada o su puñetazo no son tanto un medio para someter a su adversario como un medio para superar de manera explosiva su ego, su ira, su consciencia, etc. De hecho, todas las herramientas son, en último término, recursos que le permiten profundizar en lo hondo de su ser para poder alcanzar esa imperturbabilidad de su centro interior de gravedad. Con esta soltura vital interior fluirá la expresión externa de sus medios. Por eso podemos llegar a oír «ello da una patada» en vez de «yo doy una patada». Esto quiere decir, simplemente, que la patada se asesta con toda esta integridad de ser, con esta actitud que todo lo abarca, sin toda la conciencia del que da la patada. Toda la formación está dirigida a hacer de él un hombre completo, y no una especie de superhombre. Es más importante ser un hombre dotado de libertad que ser un gran luchador.

La verdad es una vía sin camino. Es una expresión total que no tiene «antes» ni «después». De manera semejante, el JKD no es una institución organizada a la que uno se pueda afiliar. O se entiende, o no se entiende, y no hay más. No he creído nunca en las grandes organizaciones, con sus sucursales nacionales y extranjeras, sus afiliados, sus miembros de honor, etc. Para poder llegar a las masas se precisa algún tipo de sistema con esquemas preconcebidos. Por eso, los miembros quedan condicionados por él.

Soy partidario de enseñar a pocos alumnos a la vez, porque la enseñanza requiere una vigilancia constante y atenta de cada individuo para poder establecer una relación directa con

él. Un buen maestro no puede quedarse fijado nunca en una rutina, a pesar de que muchos lo están. En la enseñanza debe aplicarse en todo momento una mente sensible, capaz de cambiar y de adaptarse constantemente. El maestro no debe imponer nunca a su discípulo una pauta sin vida, una formación previa. A diferencia de las artes marciales tradicionales, que se transmiten por medio de preceptos sobre formas fijas, el JKD solo se puede enseñar por la vivencia personal e individual en el presente vivo.

En vez de aceptar el cambio, muchos supuestos líderes han construido una ilusión de formas fijas y la dualidad de lo blando contra lo duro. Nuestro desarrollo queda bloqueado en esta repetición sin fin de pautas sistematizadas. Muchos instructores de artes marciales han dicho que el arte marcial es la vida misma, pero son muy pocos los que lo entienden de verdad. La vida, desde luego, no es estancamiento, pauta estéril, algo falto de vitalidad. Es movimiento constante, movimiento no rítmico. Es cambio, transformación, todo eso. No basta con llenar el tiempo y el espacio con movimientos organizados de algún tipo; eso también lo pueden hacer las máquinas.

El artista marcial debe expresarse a sí mismo con libertad absoluta. Debe ser consciente. Su movimiento físico es su alma hecha visible. El arte marcial, en efecto, es la expresión del alma humana.

En la mayoría de los casos, el practicante de artes marciales es un artista de segunda mano, un conformista. Rara vez aprende a expresarse por sus propios medios. Se dedica, más bien, a seguir fielmente una pauta impuesta. Con el transcurso del tiempo acabará por entender algunas rutinas muertas y a tener una cierta habilidad, medida en función de esa pauta, pero no ha llegado a entenderse a sí mismo. Dicho de otro modo, ha alcanzado el control de la habilidad manipulativa que tiene, pero no ha llegado a controlar lo que es él mismo. Solo el conocimiento de nosotros mismos conduce a su vez a la libertad. Una persona viva no es una reproducción moldeada de tal o cual estilo. Es un individuo, y el individuo siempre es más importante que el sistema.

El *jeet kune do* no es para cualquiera. He enseñado a muchos alumnos, pero muy pocos han llegado a ser mis discípulos. Muchos estudiantes no dan muestras de capacidad para entenderlo ni para aplicarlo de la manera debida, física o mentalmente. El arte marcial no se debe entregar indiscriminadamente a cualquiera. El alumno debe merecerlo. No solía fiarme de los cinturones negros que se presentaban a mi puerta pidiendo recibir enseñanza. La sabiduría es, para mí, una cosa sagrada que respeto mucho. No enseño a un aspirante si no demuestra su valía y su confianza. Me da igual su categoría.

En el arte marcial, muchos instructores deducen sus técnicas y sus principios a partir de teorías intelectuales, y no de la experiencia de primera mano. Los instructores de este tipo son capaces de hablar «acerca del» combate, y entre ellos

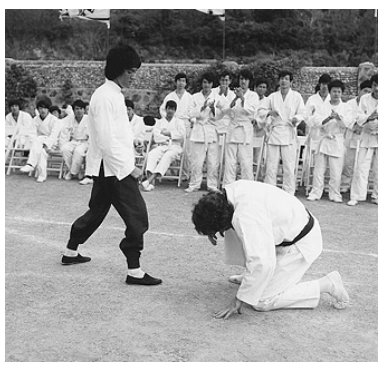
hay grandes maestros del arte de hablar; pero no saben enseñarlo de verdad. Pueden crear tal o cual ley o tal y cual camino, pero los alumnos que estudian con ellos no conseguirán más que quedar condicionados y controlados, en vez de liberarse para ser mejores artistas marciales. La verdad es que se están encerrando en las limitaciones del sistema, que son decididamente más estrechas que sus propias potencialidades como seres humanos vivos. Cuanto más restringido es un método, menos oportunidades brinda al individuo para expresarse con libertad.

Un gran instructor es un gran atleta. No dudo que al ir haciéndose mayor se encontrará en desventaja ante un buen practicante joven. Pero no tiene ninguna excusa para no ser un artista marcial excelente, física y mentalmente, entre los de su edad. Un instructor inactivo y que no esté en forma puede servir de algo a los estudiantes mediocres, pero jamás podrá sentir o entender de verdad.

Diré, por último, que el practicante de JKD que dice que el JKD es exclusivamente el JKD, no lo ha entendido. Sigue aferrado a su resistencia cerrada en sí misma. En este caso, está anclado en una pauta reaccionaria y está limitado por naturaleza por otra pauta modificada, y solo es capaz de moverse dentro de sus límites. No ha asimilado el hecho sencillo de que la verdad existe fuera de todos los moldes y pautas, y de que la conciencia no es nunca excluyente. *Jeet kune do* no es más que un término que usamos, una barca que nos sirve para cruzar y que, una vez que hemos cruzado, debemos dejar en vez de echárnosla a la espalda. Añadiré que estos pocos párrafos son, en el mejor de los casos, un simple «dedo que señala la luna». No hay que confundir el dedo con la luna.

Fuente: Artículo de Bruce Lee titulado «El condicionamiento parcial», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-H
JKD (*JEET KUNE DO*: VII)



Siempre que otros autores escriben acerca del *jeet kune do*, lo hacen en función de sus conocimientos. Nadie puede ver un combate «tal como es». Desde su punto de vista de boxeador, de practicante de lucha libre o de luchador formado en un método dado, verá el combate según los límites de su condicionamiento particular.

El combate no viene dictado por nuestro condicionamiento como artista marcial chino, japonés, etc. Tomemos, por ejemplo, el caso de un boxeador: seguramente se quejaría de que los dos luchadores están demasiado próximos para poder lanzar buenos puñetazos con soltura. Por su parte, un practicante de lucha libre dirá que uno de los dos luchadores debería procurar llegar al cuerpo a cuerpo para que el otro no pueda aplicar tanta soltura. En un breve instante, entre las dos afirmaciones anteriores, el boxeador podría haber pasado a tácticas de cuerpo a cuerpo cuando comprende que no hay lugar para aplicar puñetazos con soltura. El luchador, por su

parte, si no puede llegar a la lucha cuerpo a cuerpo, podría lanzar patadas o puñetazos como medio para salvar las carencias de su especialidad. La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas prefijadas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

Una persona no se puede expresar libremente (lo de *libremente* es lo que nos importa aquí) cuando se le ha impuesto una estructura fija, parcial, o un estilo. Porque ¿cómo podrá expresarse uno con libertad cuando se interpone la pantalla de su pauta preestablecida de «lo que debe ser», en oposición a «lo que es»? Lo que es, es total (incluido lo que es y lo que no es), sin límites ni nada semejante. Al practicar esas pautas preestablecidas, que son como una natación en tierra firme, el margen de libertad de expresión del practicante se va estrechando cada vez más. Se queda paralizado dentro del marco de la pauta, la acepta como si fuera lo real. Ya no «escucha» las circunstancias, sino que «recita» sus circunstancias. Se limita a representar su rutina metódica a modo de respuesta, en vez de responder a lo que es. Son unos robots insensibles y encasillados que escuchan sus propios gritos y chillidos. Se convierten en esos mismos bloqueos clásicos, son esas formas organizadas, el fruto de miles de años de condicionamientos.

Quiero dejar bien sentado que yo NO he inventado un estilo nuevo, esto es, un estilo establecido con formas determinadas que lo distingan de tal o cual otro estilo. Al contrario, aspiro a liberar a mis seguidores de los estilos. Como ya he dicho, los estilos encasillan y encorsetan la realidad dentro de un molde elegido. La libertad es una cosa que, sencillamente, no se puede preconcebir, y cuando hay libertad, no existe lo bueno ni su opuesto, lo malo. Los que más me preocupan son los

que, sin saberlo, están condicionados y solidificados por una rutina parcializada y adquieren solo una eficacia rutinaria, más que libertad para expresarse a sí mismos como individuos.

El *jeet kune do* no contempla el combate desde un ángulo determinado, sino desde todos los ángulos posibles. Aprovecha todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines, pero (y es un *pero* muy importante) no está limitado por ningún camino ni por ningún medio. Esto es así porque cualquier estructura, por inteligente que sea su diseño, se convierte en una jaula si el practicante se obsesiona con ella. Aquí se encuentra el valor: la libertad de aplicar las técnicas y de prescindir de ellas. Por eso, definir el JKD como un sistema determinado (como kung-fu, karate, etc.) equivale a no entenderlo en absoluto. Está fuera de todas las estructuras particulares y de todas las formas distintivas. No es, sin embargo, un sistema compuesto, o neutro, o indiferente, pues es al mismo tiempo «esto» y «no esto». Ni se opone a los estilos ni no se opone a ellos. Para entenderlo, debemos trascender la dualidad del «a favor» y «en contra», que se fusionan en un todo orgánico. El buen practicante de JKD se apoya en la intuición directa.

La verdad es una vía sin camino. Es una expresión total que no tiene «antes» ni «después». De manera semejante, el JKD no es una institución organizada a la que uno se pueda afiliar. O se entiende, o no se entiende, y no hay más. (Hubo un Instituto de Kung Fu Jun Fan, hubo un método del *wing chun*, pero ahora no existe tal organización ni tal método.)

En la mayoría de los casos, el practicante de artes marciales es lo que yo llamo un artista de segunda mano, un conformista. Rara vez aprende a expresarse por sus propios medios. Se dedica, más bien, a seguir fielmente una pauta impuesta. De esa manera, con el transcurso del tiempo acabará por entender algunas rutinas muertas y a ser bueno según los criterios de una pauta preestablecida, pero no habrá llegado a entenderse a sí mismo. A fuerza de la práctica de rutinas y de pautas prefijadas, la persona llegará a ser buena en función de las rutinas y de las pautas prefijadas, pero solo la conciencia de nosotros mismos y la autoexpresión pueden conducir a la verdad. Una persona viva no es el producto muerto de tal o cual estilo; es un individuo, y el individuo siempre es más importante que el sistema.

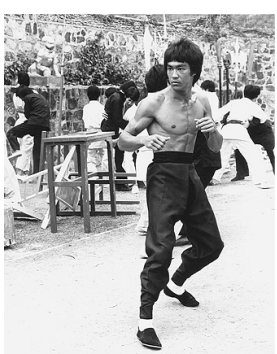
En el arte marcial, muchos instructores deducen sus técnicas y sus principios a partir de teorías intelectuales, y no de la aplicación práctica. Los instructores de este tipo son capaces de hablar del combate, y hay entre ellos grandes maestros del arte de hablar, pero no saben enseñarlo de verdad. Pueden crear tal o cual ley o tal y cual principio para las patadas, pero los alumnos que estudian con ellos no conseguirán más que quedar condicionados y controlados, en vez de liberarse para llegar a convertirse en mejores artistas marciales. Es el «molde» y el «sistema» lo que limita la realidad y la entorpece.

Como sucede en cualquier otro deporte, nos cuentan que hace quinientos años un artista marcial era capaz de subirse a un tejado de un salto (si quieres saber cómo, basta ver cómo se ha aplicado la ciencia al salto de altura en los Juegos Olímpicos); pero de una cosa estoy seguro: los grandes logros de las artes marciales serán fruto de un desarrollo futuro, y no de muchos de los métodos de entrenamiento obsoletos y

anticuados que persisten hoy día.

Un gran instructor es un gran atleta. No dudo que al ir haciéndose mayor se encontrará en desventaja ante un buen practicante joven. Pero no tiene ninguna excusa para no ser de los mejores, física y mentalmente, entre los de su edad. Un instructor inactivo y que no esté en forma puede servir de algo a los estudiantes mediocres, pero jamás podrá entender de verdad.

Así como no podemos guardar agua en un envoltorio de papel y darle forma, tampoco es posible ceñir el combate a un único sistema predeterminado, ni mucho menos meterlo a la fuerza en un marco muy clásico. Un marco así no sirve más que para matar y limitar la vida del individuo, así como la situación. El supuesto remedio de estos marcos es en realidad una enfermedad. En la práctica del JKD no hay esquemas ni formas, pues el JKD no es un método de técnicas y leyes clasificadas que constituya un sistema de combate. Sí que aplica un planteamiento sistemático del entrenamiento, pero nunca un método de combate. El JKD es un proceso, no una meta; un medio, no un fin; un movimiento constante, más que una pauta estática y establecida.



El objetivo final del JKD es la liberación personal. Señala el camino que conduce a la libertad individual y a la

interioridad madura. La eficacia mecánica o la habilidad de manipulación no tienen nunca tanta importancia como la conciencia interior que se alcanza, pues aprender un movimiento sin conciencia interior produce una repetición imitativa, un simple producto. El verdadero luchador «escucha» las circunstancias, mientras que el clasicista «recita» sus circunstancias. El artista marcial es algo más que una persona capaz de exhibir unas dotes físicas que quizá ya poseía de suyo. Cuando madure, se dará cuenta de que su patada lateral no es tanto un medio para someter a su adversario como un medio para superar de manera explosiva su propio ego y todos sus desvaríos. Todo este entrenamiento sirve para redondearlo como hombre completo.

En esencia, el JKD aspira a llevar de nuevo al discípulo a su estado primigenio para que pueda expresar «libremente» su propio potencial. El entrenamiento consiste en un mínimo de forma para el desarrollo natural de sus herramientas dirigidas a lo informe. En resumen, la idea consiste en ser capaces de entrar en un molde sin quedar encerrados en él, y de seguir los principios sin estar atados por ellos. Esto es importante,

pues la observación flexible, libre de elecciones y de exclusiones, son los cimientos del practicante de JKD. Una «conciencia atenta general» sin centro ni circunferencia, estar en ello pero sin formar parte de ello.

Para terminar, el practicante de JKD que dice que el JKD es exclusivamente el JKD, simplemente no lo ha entendido. Sigue aferrado a una resistencia que se cierra sobre sí misma. Está anclado en una pauta reaccionaria. Sigue limitado por naturaleza por otra pauta modificada, y solo es capaz de moverse dentro de los límites de esta pauta. No ha asimilado el hecho sencillo de que la verdad existe fuera de todos los moldes y pautas, y de que la conciencia no es nunca excluyente. *Jeet kune do* no es más que un término, una barca que nos sirve para cruzar y que debemos dejar cuando ya hemos cruzado, en vez de echárnosla a la espalda. Añadiré que estos pocos párrafos son, en el mejor de los casos, un simple «dedo que señala la luna». No hay que confundir el dedo con la luna.

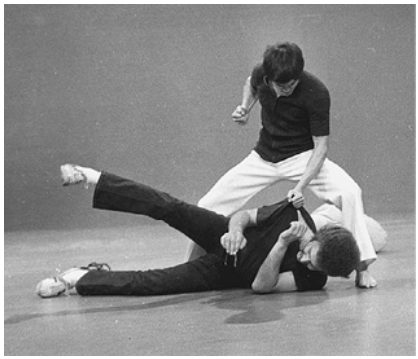
Fuente: Artículo de Bruce Lee titulado «JKD», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-I
HACIA LA LIBERACIÓN PERSONAL (JKD: VIII)

Si una taza es útil, es porque está vacía, y lo mismo puede decirse de un artista marcial que no tiene forma y que, por tanto, está desprovisto de «estilo», pues carece de prejuicios preconcebidos respecto del combate, de gustos y aversiones. Esto hace que sea fluido, adaptable y capaz de trascender la dualidad en una totalidad última.

Espero que los que me escuchan sean como la taza de té y que, al acompañarme en esta breve charla, vengan ligeros de equipaje, habiendo dejado atrás toda la carga de las ideas y conclusiones preconcebidas. Se les invita a aplicarse lo que iré diciendo, pues está relacionado con el florecimiento de un artista marcial como artista marcial, no como artista marcial «chino», «japonés», «coreano», «americano», etc. A fin de cuentas, un artista marcial es, por encima de todo, un ser humano, como lo somos todos nosotros.

Las nacionalidades, de suyo, no tienen nada que ver con la competencia para el arte marcial.



Supongamos que varias personas formadas en diversas modalidades de las artes del combate acaban de presenciar una contienda. Seguramente cada una de ellas dará después una versión diferente del combate que ha visto. Esto es muy comprensible. No podemos ver un combate «tal como es», sino que lo veremos a través de nuestros filtros respectivos de boxeador, de practicante de lucha libre, de karateca, de yudoca o de practicante formado en cualquier otro método. Cada persona verá el combate dentro de los límites de su condicionamiento particular. Todo intento de describir el combate será, en realidad, una reacción intelectual, una idea parcial del combate total, que dependerá, en estos casos, de los gustos y aversiones de cada uno. Sin embargo, el combate en sí no vino dictado por nuestro condicionamiento como artista marcial coreano, chino o del estilo que sea. La verdadera observación comienza cuando estamos libres de pautas preestablecidas. La libertad de expresión se produce cuando estamos más allá de los sistemas.

Una persona no puede expresarse de manera plena y total cuando se le impone una estructura parcial preestablecida y fija o un estilo. El combate «como es» es total, con todo «lo que es» y con todo «lo que no es», sin líneas ni ángulos favoritos, sin límites, siempre vivo y fresco; nunca establecido y en cambio constante. El combate no debe limitarse de

ninguna manera a nuestras inclinaciones personales, a nuestra estructura física ni a nuestros condicionamientos medioambientales, si bien todas estas son partes constituyentes de la totalidad del combate. Si existe algún tipo de restricción, es decir, si se encaja el combate en un molde preseleccionado, se producirá una resistencia entre la pauta que hemos establecido de «lo que debe ser» y «lo que es», que cambia constantemente.

Quiero dejar bien sentado que yo NO he inventado un estilo nuevo, un estilo compuesto, modificado o no, esto es, un estilo establecido con sus formas determinadas que lo distingan de tal o cual otro estilo. Al contrario, aspiro a liberar a mis seguidores de aferrarse a los estilos, las pautas o los moldes. El término *jeet kune do* no es más que un nombre que usamos, un espejo en que nos vemos reflejados. La marca no tiene nada de especial.

¿Qué es, exactamente, un estilo clásico de artes marciales? Para empezar, debemos hacernos cargo de que los estilos fueron creados por los hombres. No hay que hacer caso de los muchos relatos fantasiosos que circulan sobre los orígenes históricos de los fundadores de los estilos («un monje sabio de la antigüedad», o «un mensajero especial que se apareció en sueños», o «una revelación sagrada», etc.). Un estilo no debe ser nunca una verdad sacrosanta cuyas leyes no se puedan transgredir nunca. El hombre, el ser humano, siempre es más importante que cualquier estilo.

El fundador de un estilo pudo llegar a conocer una verdad parcial. Pero, con el paso del tiempo, sobre todo después de su muerte, esta verdad parcial se convirtió en ley, o, lo que es peor, en una fe llena de prejuicios contra los estilos «diferentes». Para transmitir este conocimiento de generación en generación hubo que organizar y clasificar las diversas

respuestas, presentándolas en un orden lógico. Así, lo que en su inicio pudo tener una cierta fluidez personal debido a su fundador, se ha convertido ahora en un conocimiento solidificado, en un «curalotodo» en conserva, todo ello para el condicionamiento de las masas.

Los seguidores no solo han puesto estos conocimientos en un altar, sino que los han metido en una tumba en la que está enterrada la sabiduría del fundador. Por las necesidades de organización y de conservación, los medios se vuelven tan complicados que es preciso dedicarles una atención enorme, y se va olvidando gradualmente la finalidad de todo esto. Los seguidores acabarán por aceptar este «algo organizado» como si fuera la realidad total del combate. Naturalmente, aparecerán muchos planteamientos «diferentes», probablemente como reacción directa a «la verdad del otro». Al cabo de poco tiempo, también estos planteamientos se convertirán en grandes organizaciones y cada una asegurará que posee la «verdad», excluyendo a todos el resto. El estilo se va volviendo, poco a poco, más importante que el practicante.

Un estilo clásico, que pretende ser un remedio, es en realidad una enfermedad. El estilo tiende a encasillar y encorsetar la realidad en un molde preseleccionado. Quizá por miedo a la incertidumbre o a la inseguridad, se «organiza» una pauta elegida de combate. Sea cual sea la causa, los seguidores quedan atrapados dentro de las limitaciones del estilo y controlados por ellas, que desde luego cercenan sus potencialidades propias.

Como en cualquier otra cosa, el entrenamiento prolongado fomentará la precisión mecánica, pero el margen de libertad de expresión se estrechará cada vez más. El practicante podrá seguir las fórmulas, «metiendo los codos», «hundiendo el espíritu», «siendo esto» o «siendo aquello»; pero, a la larga,

acabará moldeado al capricho de otro. Es oportuno recordar que el todo se descubre en todas sus partes, pero que una parte aislada, eficaz o no, no constituye el todo. A la luz de esto, el dicho «un poco de erudición es peligrosa» resulta adecuado para los que están condicionados por un planteamiento predeterminado del combate.

Si bastara con la simple eficacia mecánica y rutinaria para que todo el mundo se convirtiera en artista marcial, todo iría bien. Por desgracia, el combate, como la libertad, es una cosa que no se puede predefinir. A las formas preestablecidas les falta la flexibilidad y el carácter total necesarios para adaptarse al cambio constante. Llegados a este punto, muchos se preguntarán: «¿Cómo ganaremos esta libertad sin límites?». No puedo decir el cómo. Si lo dijera, se convertiría en un planteamiento. Puedo decir lo que no es, no lo que es. Eso, amigos míos, cada uno tiene que descubrirlo por su cuenta. Si no te ayudas tú mismo, nadie te va a ayudar. Además, ¿quién ha dicho que tengamos que «ganarnos» la libertad?

En el arte marcial tradicional la sabiduría es un proceso constante de acumulación de conocimientos fijos. Así, un practicante cinturón negro de primer grado conoce *x* esquemas o técnicas, y uno de segundo grado conoce algunos más; o un artista marcial de la marca X, que practica la lucha con los pies, debe acumular la técnica de manos de la marca Y, o viceversa. El proceso del JKD no consiste en una acumulación de conocimientos fijos. Es, más bien, un proceso de descubrimiento de la causa de nuestra ignorancia. Por eso, en muchos casos, se recurre a un proceso de despojarse de cosas. En última instancia, el conocimiento del arte marcial significa sencillamente conocerse a sí mismo, y el JKD solo puede hacerse comprensible por un proceso de autodescubrimiento.

La libertad siempre ha estado con nosotros. No es una realidad que tengamos que alcanzar a fuerza de ceñirnos a unas fórmulas determinadas. No «nos hacemos», sencillamente, «somos». Por eso, la formación en el JKD se dirige a esto: a «ser» mente, más que a «tener» mente. Las pautas estériles son incapaces de tener vida y frescura, y las formas preestablecidas no hacen más que ahogar la creatividad e imponer la mediocridad. Además, el entrenamiento mental místico no fomenta el poder interior prometido sino un estreñimiento psicológico. Las técnicas que se utilizan en el JKD, ya sea en el entrenamiento interior o exterior, suelen ser simples recursos temporales con los que se pretende liberar el espíritu, más que atar el cuerpo.

A diferencia del planteamiento tradicional, no existe ningún conjunto de reglas, ninguna clasificación de técnicas, etc., que constituya un supuesto método de combate JKD. Ni siquiera existen los métodos de combate como tales. Crear un método así sería muy parecido a intentar empaquetar un litro de agua con papel de envolver y darle forma (y, acto seguido, debatir sobre cuál es el «mejor» color o textura para el papel de envolver).

En resumen, el JKD no es un tipo de condicionamiento especial con su conjunto de creencias y su planteamiento particular. No es un arte «de masas». No concibe el combate desde un ángulo determinado, pues no está vinculado a ningún sistema. Y si bien aplica todos los caminos y todos los medios para alcanzar sus fines (lo eficaz es cualquier cosa que sirve), no está limitado por ninguno de ellos, y por eso está libre de todo camino y de todo medio. Dicho de otro modo, el JKD posee todos los ángulos, pero él no está poseído a su vez. Cualquier estructura, por eficaz que sea su diseño, se convierte en una jaula si su practicante se obsesiona con ella.

Definir el JKD como un estilo (como kung-fu, karate, *kickboxing*, etc.) equivale a no entender en absoluto su intención. Si el JKD no es un estilo ni un método, no se puede decir que es neutro o indiferente, pues el JKD es al mismo tiempo «esto» y «no esto», de manera que ni se opone a los estilos ni no se opone a ellos. Para comprenderlo plenamente, debemos trascender la dualidad del «a favor» y «en contra» y contemplarlos como un todo orgánico. En lo Absoluto, sencillamente no hay distinciones: todo *es*. El buen practicante de JKD se apoya en la intuición directa.

Cuando llegué por primera vez a Estados Unidos, enseñaba mi propia versión del *wing chun*: entonces, yo tenía mi sistema «chino». Pero ahora ya no me interesan los sistemas ni las organizaciones. Los institutos son organizaciones que tienden a producir presos que están encasillados en un concepto sistemático. Y los instructores también suelen estar fijados en una rutina. Lo peor, naturalmente, es que, al obligar a los miembros a encajar en una forma establecida de antemano y sin vida, se les bloquea el desarrollo natural. Un maestro, un buen maestro, es un guía que indica el camino de la verdad. No se dedica nunca a entregar la verdad él mismo. Aplica un mínimo de formas para conducir a su discípulo hacia lo informe. Además, señala la importancia de ser capaces de entrar en un molde pero sin quedarse encerrados en él, o de

seguir los principios sin estar limitados por ellos.

La observación flexible, libre de elecciones y de exclusiones, es esencial en el JKD y en el arte marcial. Se trata de una «conciencia atenta general», sin centro ni circunferencia, un estar en ello pero sin formar parte de ello. Creo, por encima de todo, que el maestro no debe depender de un método ni enseñar unas rutinas sistemáticas. En vez de esto, tiene que estudiar a cada discípulo por separado y ayudarle a despertar a una exploración de sí mismo, tanto interna como externa. Debe, en última instancia, ayudarlo a integrarse con su propio ser. Esta enseñanza, que en realidad es una no-enseñanza, requiere una mente sensible, dotada de gran flexibilidad, cualidades que no son fáciles de encontrar hoy día.

Tampoco es fácil encontrar alumnos sinceros y serios. A muchos estudiantes les dura cinco minutos el entusiasmo; otros se presentan con malas intenciones; pero, por desgracia, la mayoría son artistas de segunda mano, eminentemente conformistas. El artista de segunda mano no suele aprender a expresarse a sí mismo. En vez de ello, sigue fielmente una pauta impuesta. Y lo que se fomenta así es la mente dependiente, en vez de la investigación autónoma. Con el paso del tiempo, puede llegar a entender algunas rutinas, e

incluso puede adquirir habilidad según una pauta determinada. Pero si bien ha adquirido el control de una habilidad de manipulación, no ha adquirido el entendimiento de lo que es él por sí mismo.

El arte marcial es algo más que el mero acto físico de llenar el tiempo y el espacio con movimientos de precisión. Eso también lo pueden hacer las máquinas. A medida que el artista marcial va madurando, descubre que su patada o su puñetazo no son tanto un medio para someter a su adversario como un medio para superar de manera explosiva su propia consciencia, su ego y todos sus bloqueos mentales. La verdad es que estos medios son, en último término, recursos que le permiten profundizar en lo hondo de su ser para poder recuperar el equilibrio de su centro interior de gravedad. Con esta soltura vital interior, fluirá la expresión externa de sus medios. Detrás de todo movimiento de un artista marcial consumado está la totalidad de su ser, esta actitud que todo lo abarca.

¿Cuántas veces nos dirán diversos «maestros» y «profesores» (y parece ser que hay filósofos y hasta catedráticos eruditos de sobra) que el arte marcial es la vida misma? Me pregunto cuántos de ellos aprecian de verdad esta afirmación y la comprenden con hondura. Es muy cierto que la vida no es un marco, algo estático. No es nunca estancamiento. Vida es movimiento constante, movimiento no rítmico, además en cambio constante. Muchos «maestros» antiguos y modernos de artes marciales, en vez de fluir con este proceso de cambio sin hacer elecciones, han construido una ilusión de formas prefijadas, solidificando lo que fluye constantemente, disecando lo total, organizando las pautas elegidas, planificando lo espontáneo, separando la unidad armoniosa en dualidad de lo blando contra lo duro, de la

lucha cuerpo a cuerpo contra la lucha a distancia, etc.

Las consecuencias son muy evidentes en nuestros tiempos. En las artes marciales tenemos hoy una profusión de robots insensibles y moldeados que escuchan sus propios gritos y chillidos espirituales. Se limitan a representar sus rutinas metódicas a modo de respuesta, en vez de responder a «lo que es». Ya no «escuchan» las circunstancias, las «recitan». Estos pobrecillos se han convertido en esas mismas formas organizadas; son ellos mismos esos bloqueos clásicos. En resumidas cuentas, son «producto» de un condicionamiento que se les ha transmitido desde hace siglos o milenios.

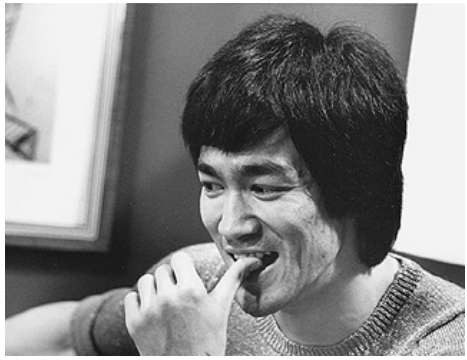
Suelen preguntar si el JKD se opone a las formas. Es cierto que en el JKD no existen esquemas o *kata* preconcebidos. Pero en cualquier movimiento físico existe siempre para cada individuo una manera que es la más eficaz y la más viva para cumplir el propósito de la actuación (en cuanto al buen apalancamiento, al equilibrio en el movimiento, al empleo económico y eficaz del movimiento y la energía, etc.). Una cosa son los movimientos vivos y eficaces que liberan, y otra cosa son los esquemas estériles, clásicos, que atan y condicionan. Además, existe una diferencia sutil entre «no tener forma» y tener «no-forma». Lo primero es ignorancia; lo segundo, trascendencia.

En el combate total no existen patrones, y la expresión debe ser libre. Esta verdad liberadora solo se hace realidad en la medida en que el individuo mismo la conoce y la vive tal como es. Y esta verdad está más allá de cualquier estilo o de cualquier disciplina. El JKD no es más que un término que usamos, un vehículo que nos permite superar unos obstáculos, una barca que nos sirve para cruzar y que debemos dejar una vez que hemos traspuesto el agua en vez de echárnosla a la espalda. Estos pocos párrafos son, en el mejor de los casos, un simple «dedo que señala la luna». No hay que clavar la mirada en el dedo. No se vería así la luna ni todo el esplendor del cielo. La utilidad del dedo es «apuntar a otra cosa, a la luz que ilumina el dedo y todo lo demás».

Fuente: Artículo mecanografiado de Bruce Lee titulado «*Jeet kune do*: hacia la liberación personal», y nota manuscrita de Bruce Lee titulada «Relato zen sobre servir el té», ambos hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-J

NOTAS SOBRE EL *JEET KUNE DO*[*]



El arte marcial debe cultivarse con una sensación de libertad. Una mente condicionada no es nunca una mente libre. El condicionamiento limita a la persona dentro del marco de un sistema determinado.

Existe una repetición trivial de movimientos rítmicos y calculados, privada de toda vitalidad y naturalidad. Es como un ancla que contiene y ata al practicante, una acumulación de formas y más formas, una forma de aquí y una forma de allá (modificación o condicionamiento), fines y medios.

La relación es comprensión

Cuanto más consciente eres, más te despojas día a día de lo que has aprendido, para tener la mente siempre fresca, no contaminada por los condicionamientos anteriores.

Cuanto más consciente eres, más te despojas día a día

de lo que has aprendido, para tener la mente siempre fresca, no contaminada por los condicionamientos anteriores.

La verdad es tu relación con el adversario; es movimiento constante con él. Es «viva»; nunca es estática. La forma es el cultivo de la resistencia, la práctica exclusiva de una pauta elegida. En vez de crear resistencia, métete directamente en el movimiento cuando este vaya surgiendo. No condenes, ni aprecies: la conciencia libre de prejuicios puede conducir a una reconciliación con el adversario en el entendimiento completo de lo que es.

Aislarse en una pauta cerrada

Cuando el practicante está condicionado por un método parcializado, se enfrenta a su adversario interponiendo una pantalla de resistencia. En realidad, está «ejecutando» sus bloqueos estilizados y está atendiendo a sus propios gritos, en vez de a lo que hace en realidad el adversario.

El luchador debe tener una percepción directa para adaptarse a su adversario. No hay percepción directa cuando hay resistencia, cuando prevalece la actitud de «este es el único camino verdadero».

Actuar según la TOTALIDAD significa ser capaces de seguir *lo que es*, porque *lo que es* está en movimiento constante y cambia constantemente, y si estamos anclados a una visión parcializada, no seremos capaces de seguir el movimiento rápido de *lo que es*.

Sea cual sea nuestra opinión sobre lo recomendable o no de integrar los ganchos y los golpes semicirculares, de lo que no

cabe la menor duda es de que es preciso adquirir una defensa perfecta contra ellos. De hecho, casi todos los luchadores naturales la tienen (versatilidad ante el ataque): debes golpear desde cualquier punto donde esté la mano.

Se vuelve importante el sistema... ¡y no el ser humano!

Conocerse a uno mismo es estudiarse a uno mismo en acción con otra persona.

Para entender el combate, debemos abordarlo de una manera muy sencilla y directa.

La relación es un proceso de autorrevelación. La relación con otro es el espejo en que te descubres a ti mismo: ser es relacionarse. La pauta preestablecida es incapaz de adaptarse, de ser flexible; te ofrece una jaula mejor.

La verdad está fuera de todas las pautas

Formas: repeticiones vanas que ofrecen una vía de escape bonita y ordenada para huir del autoconocimiento con un adversario vivo.

La acumulación es resistencia que se encierra en sí misma, y las técnicas ornamentales refuerzan la resistencia.

Fuente: Documento manuscrito de Bruce Lee titulado «Notas sobre el *jeet kune do*», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-K
MÁS NOTAS SOBRE EL *JEET KUNE DO*

La libertad es una cosa que no se puede preconcebir. Para captar la libertad se precisa una mente atenta, cargada de energía, capaz de percibir inmediatamente sin pasar por un proceso gradual, sin la idea de que la libertad es un fin que se debe alcanzar poco a poco.

El margen de libertad se está estrechando cada vez más para los practicantes clásicos.

Para entender no tienes que condenar ni exigir una pauta de acción. Te limitas a observar, a mirar y contemplar. La mente que percibe está viva, se mueve, está llena de energía, y solo una mente así puede entender lo que es la verdad.

La tradición y los métodos clásicos esclavizan la mente. Dejas de ser individuo para ser un simple producto. Tu mente es consecuencia de un millar de días pasados.

La vida es amplia, ilimitada; no hay confines ni fronteras.

El camino de la verdad no es la creencia ni el método, sino la percepción. Es un estado de conciencia sin esfuerzo, de

conciencia flexible, de conciencia que no hace elecciones.

Desde el momento en que tienes centro, existe también una circunferencia, y funcionar desde un centro dentro de una circunferencia es una esclavitud.

La libertad es una sensación «de conjunto», sin centro.

Limpia y disuelve toda tu experiencia para «volver a nacer». Cuando te quedas escuchando algo, has dejado de escuchar. El conocer es un movimiento constante; por eso, no hay estado estático, no hay punto fijo desde el que actuar. El conocimiento ata, pero el movimiento del conocer no ata.

La vida es algo para lo que no hay respuesta; debe entenderse a cada momento. La respuesta que encontramos se ciñe inevitablemente a la pauta de lo que creemos saber.

La sencillez es un estado interior del ser en el que no hay contradicciones, no hay comparaciones; es la cualidad de la percepción al abordar cualquier problema. No existe cuando la mente aborda cualquier problema con una idea o una creencia fija, o con una pauta de pensamiento determinada.

Una mente sencilla es la que funciona, la que piensa y siente sin motivos. Cuando hay un motivo, debe haber un camino, un método, un sistema de disciplina. El motivo es consecuencia del deseo de que haya un fin, una meta, y para conseguir esa meta debe haber un camino, y así sucesivamente. La meditación es un liberar la mente de todos los motivos.

La persona que quiere librarse de preocupaciones y de incertidumbres establece una pauta de conducta, de pensamiento, una pauta de relaciones con los hombres, etc. Y entonces se vuelve esclavo de esa pauta y cree que la pauta es lo real.

Todo esfuerzo que realice la mente la limitará todavía más: el esfuerzo implica una lucha para alcanzar un objetivo, y

cuando tienes un objetivo, un propósito, un fin a la vista, has puesto un límite a la mente, y pretendes meditar con una mente así.

Si una noche veo una cosa completamente nueva, mi mente conoce la experiencia de la excitación nerviosa que siento; pero al día siguiente esa misma experiencia se vuelve mecánica, porque yo quiero repetir la sensación, el placer que me produce. La descripción no es nunca verdadera. Lo verdadero es ver la verdad al instante, porque la verdad no tiene futuro.

Observa lo que es, con toda tu conciencia.

La meditación no puede ser nunca un proceso de concentración, porque la forma más elevada del pensamiento es el pensamiento negativo. La negación no opuesta a lo positivo, sino un estado en que no existe lo positivo ni su reacción, que es lo negativo. Es un estado de vacuidad completa.

La concentración es una forma de exclusión; y para que haya concentración, debe haber un pensador que excluye. Es el pensador, al excluir, al concentrarse, quien produce la contradicción, pues entonces existe un centro a partir del cual puede existir una desviación, una distracción.

La conciencia no tiene fronteras; es una entrega de todo tu ser a algo, sin exclusiones.

La concentración es un estrechamiento de la mente, pero a nosotros nos interesa el proceso total de vivir, y si nos concentramos en cualquier aspecto determinado de la vida estamos empequeñeciendo la vida.

¿Cómo pueden existir métodos y sistemas para llegar a algo que está vivo? Sí que puede existir una vía, un camino definido, para llegar a lo estático, a lo fijo, a lo muerto, pero no a lo vivo. No reduzcas la realidad a una cosa estática, para

inventar, a continuación, métodos para alcanzarla.

La aceptación, la negación y las creencias impiden la comprensión. Deja que tu mente y la del que habla se muevan juntas, con comprensión, con sensibilidad; entonces será posible tener algo en común de verdad el uno con el otro. Para entender debe existir, sin duda, un estado de atención libre de elecciones, sin sentimientos de comparación ni de condena, sin expectativas de un desarrollo posterior de lo que estamos hablando que nos permita estar de acuerdo o en desacuerdo. Por encima de todo, no hay que arrancar de una conclusión.

Para entender, no basta con un momento de percepción sino una conciencia continuada, un estado continuado de pesquisa en el que no hay conclusiones. Ningún pensamiento es libre; todo pensamiento es parcial; nunca puede ser total. El pensamiento es la reacción de la memoria, y la memoria siempre es parcial, pues la memoria es consecuencia de la experiencia; de modo que el pensamiento es la reacción de una mente que está condicionada por la experiencia.

Sin duda, el CONOCIMIENTO siempre está en el tiempo, mientras que el CONOCER no está en el tiempo. El CONOCIMIENTO procede de una fuente, de una acumulación, de una conclusión, EL CONOCER ES UN MOVIMIENTO.

El proceso aditivo es un simple cultivo de la memoria, que se vuelve mecánica. El aprendizaje no puede ser nunca acumulativo; es un movimiento de conocer, que no tiene principio ni fin.

Existe una conciencia sin elecciones, sin exigencias, una conciencia en la que no hay ansiedad, y en ese estado mental se produce la percepción. Solo la percepción resolverá todos nuestros problemas. Un estado de percepción, y nada más; es decir, un estado de ser.

La acción es nuestra relación con todo.

La acción no es una cuestión de corrección o de incorrección. Solo existe lo correcto o lo incorrecto cuando una acción es parcial y no total.

No se trata de la inocencia cultivada de la mente inteligente que quiere ser inocente, sino de ese estado de inocencia en el que no hay negación ni aceptación y en el que la mente se limita a ver lo que ES.

Encontraremos la verdad cuando examinemos el problema. El problema no está nunca apartado de la respuesta; el problema es la respuesta. Comprender el problema es disolver el problema. *Cuando la mente está vinculada a un centro, es natural que no esté libre; solo puede moverse dentro de los límites de ese centro.*

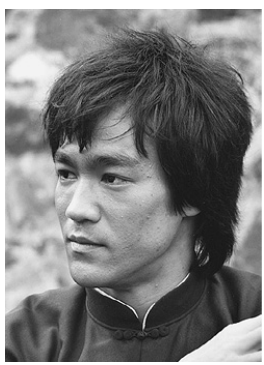
Si la persona está aislada, está muerta; está paralizada dentro de la fortaleza de sus propias ideas.

La mente debe estar bien abierta para poder funcionar libremente en el pensamiento. Pues una mente limitada no puede pensar con libertad.

Una mente concentrada no es una mente atenta, pero una mente que está en estado de conciencia puede concentrarse. La conciencia no es nunca excluyente; lo incluye todo.

Fuente: Documento manuscrito de Bruce Lee titulado «Más notas sobre el *jeet kune do*», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-L
NOTAS ADICIONALES SOBRE EL *JEET KUNE DO*



El *jeet kune do* no es «un método de concentración» ni de «meditación». Es ser. Es una «experiencia», un «camino» que «no es camino».

El *jeet kune do* busca la «iluminación», consecuencia de la resolución de todas las relaciones y oposiciones sujeto-objeto en un vacío puro (que no es vacío); la «iluminación» no es una experiencia ni una actividad de un sujeto que piensa y que es consciente de sí mismo.

El *jeet kune do* es la conciencia del «puro ser», más allá del sujeto y del objeto, un captar inmediato del ser en su «talidad» (y no como «realidad particularizada»).

La mente es una realidad última que es consciente de sí misma y no es la sede de nuestra consciencia empírica, «siendo» mente en vez de «tener» mente («sin mente y no-mente», «sin forma y no-forma»).

Converge con todo lo que es.

Creer que esta noción es una experiencia subjetiva que se

puede «alcanzar» por algún tipo de proceso de purificación mental equivale a condenarse al error y al absurdo, al «zen de pulir el espejo».

No se trata de una técnica de introversión por la que aspiremos a excluir la materia y el mundo exterior, eliminar los pensamientos que nos distraen, sentarnos en silencio vaciando de imágenes la mente y concentrarnos en la pureza de nuestra propia esencia espiritual. El zen no es un misticismo de «introversión» y «retirada». No es una «contemplación adquirida».

No debemos separar la meditación como medio (*dhyana*) de la iluminación como fin (*prajna*); en realidad, una es inseparable de la otra, y la disciplina zen consiste en aspirar a integrar esta plenitud y unidad del *prajna* y el *dhyana* en todos nuestros actos.

LOS TRES DEFECTOS

1. Inventar un yo empírico que se observa a sí mismo.
2. Ver nuestros pensamientos como una especie de objetos o de posesiones, situándolos en una «parte de sí mismo» separada y aislada: yo «tengo» una mente.
3. Aspirar a pulir el espejo.

Esta consciencia del ego, posesiva y que se aferra, que aspira a afirmarse a sí misma en la «liberación», pretende ser más astuta que la realidad misma, rechazando los pensamientos que «posee» y vaciando el espejo de la mente, que también «posee»: se considera que la vacuidad misma es una posesión y un «logro».

No hay iluminación que lograr y no hay sujeto que pueda lograrla.

El zen no se «logra» mediante meditaciones del tipo «pulir el espejo», sino por el «olvido de sí mismo en el «presente» existencial de la vida, aquí y ahora». No «venimos», «somos». No aspires a «llegar a ser», simplemente sé.

Se puede decir que el vacío (o lo inconsciente) tiene dos aspectos: (1) Es, simplemente, lo que es. (2) Se advierte, es consciente de sí mismo y, hablando sin propiedad, esta conciencia está «en nosotros»; o, mejor dicho, nosotros estamos «en ella».

Es ver las cosas tal como son y no apegarse a nada; ser inconscientes significa ser ajenos al funcionamiento de una mente relativa (empírica).

ESTAR DESATADOS

Cuando el pensamiento no reposa en ninguna parte, sobre nada, estamos desatados. Este *no reposar en ninguna parte* es la raíz de nuestra vida.

El *prajna* no es autorrealización, sino realización pura y simple, más allá de sujeto y de objeto.

Ver donde no hay algo (objeto), eso es el verdadero ver. El ver es la consecuencia de no tener dónde apoyarse. Es simplemente un «ver puro», más allá de sujeto y de objeto y, por tanto, un «no-ver».

El zen libera la mente de la servidumbre a los estados espirituales imaginados como «objetos», que tienden con mucha facilidad a sufrir una hipóstasis, convirtiéndose en ídolos que obsesionan al buscador espiritual y lo engañan.

EL VER PURO

El «no-ver» y la «no-mente» no son renuncias sino plenitudes. El ver que se realiza sin sujeto ni objeto es el «ver puro».

La conciencia directa en la que se forma «la verdad que nos hace libres», no la verdad como objeto de conocimiento, sino la verdad vivida y experimentada en conciencia concreta y existencial.

¿QUÉ ES EL ARTE?

El arte es la comunicación de sentimientos.

El arte debe surgir de una experiencia o sentimiento del artista.

Hay mucho pseudoarte que surge de la falta de sinceridad o del intento de crear una obra de arte que no brota de una experiencia o de un sentimiento verdadero.

La forma adecuada requiere *individualidad*, más que repetición imitativa; brevedad más que fárrago, claridad más que oscuridad, *sencillez de expresión más que complejidad de forma.*

La conciencia directa en la que se forma «la verdad que nos hace libres», no la verdad como objeto de conocimiento, sino la verdad vivida y experimentada en conciencia concreta y existencial.

Fuente: Documento manuscrito de Bruce Lee titulado «Notas adicionales sobre el *jeet kune do*». Papeles de Bruce Lee.

5-M
EL ORIGEN ÚLTIMO DEL *JEET KUNE DO*

LA ILUMINACIÓN

Es ser sí mismo, convertirse en sí mismo. La realidad en su esencia, la cualidad de ser de una cosa. Así, la cualidad de ser es el significado (tener libertad en su sentido primario) no limitado por apegos, restricciones, parcialidades, complejidades.

Moralmente
Nos enseña a no volver la vista atrás una vez decidido el rumbo.

Filosóficamente
Trata la vida y la muerte con indiferencia (el *jeet kune do* no sirve para hacer daño, sino que es una de las grandes vías por las que la vida nos abre sus secretos).

El luchador debe ser siempre resuelto, con un único objetivo a la vista: luchar, sin mirar atrás ni a los lados. Liberar las obstrucciones (emocionales, físicas o intelectuales)

a su propio movimiento de avance.

Una forma de vida, un sistema de fuerza de voluntad y de control, aunque debe estar iluminado por la intuición.

Abordar el *jeet kune do* con la idea de dominar la voluntad.

Olvídate de vencer y de perder; olvida el orgullo y el dolor. Si tu adversario te roza la piel, tú le golpearás la piel. Si él te golpea la piel, tú le romperás los huesos. ¡Si él te rompe los huesos, tú le quitarás la vida! No te preocupes por salir ileso: ¡pon en juego tu vida ante él!

LAS HERRAMIENTAS (TUS ARMAS NATURALES) TIENEN UN PROPÓSITO DOBLE

a. Destruir al adversario que tienes delante; aniquilar las cosas que se oponen a la paz, a la justicia y a la humanidad.
b. Destruir tus propios impulsos que proceden del instinto de conservación (cualquier cosa que inquieta tu mente); no para herir ni hacer daño a nadie, sino a tu propia codicia, ira y desvaríos. En este sentido, el *jeet kune do* se dirige hacia nosotros mismos.

Los puñetazos y patadas son herramientas para matar el ego. Las herramientas representan la fuerza de la acción directa, intuitiva o instintiva, que, a diferencia del intelecto o de lo complicado, no se divide bloqueando la propia libertad. Estas herramientas avanzan sin volver la vista atrás ni a los lados.

Las herramientas son símbolos del espíritu invisible que mantiene en plena actividad la mente, el cuerpo y los miembros.

LA ETAPA DEL REPOSO (SOLTAR EL SÍ-MISMO DEL SÍ MISMO)

El punto donde se detiene a reposar la mente, el apego a un objeto, la interrupción del flujo. No consentir que se detenga tu atención. Trascender la comprensión dualista de la situación.

EL *PRAJNA* INMÓVIL

El *prajna* inmóvil no significa inmovilidad ni insensibilidad, sino que la mente misma está dotada de unas movilidades infinitas que no conocen obstáculos.

El *prajna* inmóvil destruye los engaños. No moverse significa no «detenerse» en un objeto que se ve. La «Mente Única». La «no-afirmación».

Al *jeet kune do* no le agrada la «parcialización» ni la «localización». La totalidad cubre todas las situaciones.

La fluidez de la mente (la luna en el río), donde es móvil e inmóvil al mismo tiempo.

Cualquier espacio entre dos objetos donde puede entrar alguna otra cosa.

Las herramientas están en «el centro no diferenciado de un círculo que no tiene circunferencia».

En movimiento pero sin moverse, en tensión pero relajado, viendo todo lo que pasa pero sin la menor ansiedad por lo eso pueda traer, sin ningún designio establecido, sin nada calculado conscientemente, sin expectativas... En definitiva, contemplar con la inocencia de un niño pequeño, pero con toda la astucia y sutileza de la inteligencia más aguda de una

mente plenamente madura.

La mente engañosa es la mente efectiva e intelectualmente sobrecargada. Por eso no es capaz de pasar de un movimiento a otro sin detenerse a reflexionar sobre sí misma, lo que obstruye su fluidez natural y creadora.

La fluidez es la ausencia de obstáculos que nos permiten seguir el curso, como el agua.

La rueda gira cuando no está demasiado apretada en el eje. Cuando la mente está atada, se siente inhibida en todos sus movimientos, y no podrá llevarse a cabo nada con un mínimo sentido de la espontaneidad. No solo eso, sino que la obra misma tendrá mala calidad, o puede quedar sin concluir.

El recuerdo y la anticipación son unas buenas cualidades de la consciencia, que sirven para distinguir la mente humana de la de los animales inferiores. Son útiles y cumplen determinados propósitos, pero cuando los actos están relacionados directamente con una cuestión de vida o muerte, debe renunciarse al recuerdo y a la anticipación para que estos no obstaculicen la fluidez de la actividad mental y la rapidez de relámpago de la acción.

El entrenamiento mental agresivo del *jeet kune do* no es una simple consideración filosófica de la efervescencia de la vida, ni un molde congelado, sino la entrada en el plano de lo no relativo, y es real.

La clave es utilizar el arte como medio para avanzar en el estudio del Camino.

Estar alerta significa tener una seriedad absoluta; tener una seriedad absoluta significa ser sincero con uno mismo, y esta sinceridad es la que conduce en último extremo al Camino.

El secreto del nirvana es ser inconscientes conscientemente, o ser conscientes inconscientemente. El acto es tan directo y tan inmediato que el intelecto no encuentra por dónde meterse para hacerlo pedazos.

Ningún combate, de la naturaleza que sea, puede resolverse de manera satisfactoria mientras no se aborde el hecho absoluto. Cuando ninguno de los adversarios es capaz de afectar al otro, lo que necesita no es la neutralidad o la indiferencia, sino LA TRASCENDENCIA.

En último término, el *jeet kune do* no es una cuestión de tecnología, sino de penetración y entrenamiento espiritual.

Lo que se opone rígidamente a las cosas que vienen de fuera es el ego, y es esta «rigidez del ego» la que nos hace imposible aceptar todo lo que nos sale al encuentro.

El arte vive allí donde está la LIBERTAD ABSOLUTA; porque, donde no está, no puede haber creatividad.

La no-mente equivale a la «mente cotidiana».

Tu consciencia de ti mismo o tu consciencia del ego está presente de manera demasiado visible en toda la gama de tu atención, cosa que entorpece la manifestación libre de las habilidades que hayas adquirido hasta el momento o que vayas a adquirir. Deberás liberarte de esta consciencia entrometida del yo o del ego, y aplicarte a la labor como si no estuviera pasando nada particular en ese momento.

El agua corre constantemente, pero la luna mantiene su serenidad. La mente se mueve como reacción a las diez mil cosas, pero se mantiene siempre igual.

LA PUREZA PRÍSTINA

Para que tus actividades naturales se manifiesten hasta el máximo grado, retira todo obstáculo psíquico.

Agudiza el poder psíquico de ver, con el fin de obrar inmediatamente en consonancia con lo que ve la mente. El acto de ver tiene lugar dentro de la mente interior.

El aprendizaje que se gana es aprendizaje perdido.

Debes «olvidar» finalmente el conocimiento y la habilidad que has conseguido, para que puedas flotar en el vacío, sin obstáculos y con comodidad. El aprendizaje es importante, pero no te vuelvas su esclavo. Por encima de todo, no albergues nada externo ni superfluo; la mente es lo primario.

Jamás podrás dominar todos tus conocimientos técnicos mientras no elimines todos tus obstáculos psíquicos, y mientras no seas capaz de mantener la mente en el estado de vacuidad (fluidez), purgada, incluso, de la técnica que hayas alcanzado, sin esfuerzo consciente.

Una vez arrojado al viento todo el entrenamiento, con una mente perfectamente inconsciente de su propio funcionamiento, con el yo desaparecido donde nadie sabe, el arte del *jeet kune do* alcanza su perfección.

El aprendizaje de las técnicas se corresponde en el zen con una captación intelectual de su filosofía, y ni en el zen ni en el *jeet kune do* basta con este tipo de conocimiento para abarcar la disciplina en todo su alcance. Tanto uno como otro nos exigen alcanzar la realidad última, que es la vacuidad o lo absoluto. Esta última trasciende todos los tipos de relatividad. En el *jeet kune do* es preciso olvidar toda la técnica, y dejar a solas lo inconsciente para que se ocupe de la situación, cuando la técnica asegure sus maravillas de manera automática o espontánea, para flotar en la totalidad. No tener técnica es tener toda la técnica.

Cualquier técnica, por valiosa y deseable que sea, se

convierte en una enfermedad cuando la mente está obsesionada con ella.

LAS SEIS ENFERMEDADES

1. El deseo de victoria
2. El deseo de recurrir a la astucia técnica
3. El deseo de exhibir todo lo que se ha aprendido
4. El deseo de impresionar al enemigo
5. El deseo de representar un papel pasivo
6. El deseo de liberarte de cualquier enfermedad de la que puedas contagiarte fácilmente

«Desear» es un apego. También es un apego «desear no desear». Estar sin apegos significa estar libre al mismo tiempo de ambas cosas, en sentido positivo y negativo. Dicho de otro modo, tiene que ser al mismo tiempo «sí» y «no», lo que parece absurdo intelectualmente. ¡Pero no en el zen!

El centro no diferenciado de un círculo que no tiene circunferencia: el practicante de *jeet kune do* debe estar atento para afrontar la intercambiabilidad de los opuestos. Pero en cuanto su mente «se detiene» en uno de ellos, pierde su propia fluidez. El practicante de *jeet kune do* debe mantener siempre la mente en un estado de vacuidad para que no se obstruya nunca su libertad de acción.

Cuando no hay obstrucción de ningún tipo, los movimientos del practicante de *jeet kune do* son como el brillo del relámpago o como el espejo que refleja las imágenes.

No cabe duda de que el espíritu es el agente que controla su existencia (sin que sepamos nunca su paradero), aunque está más allá del plano de lo corpóreo. Esta sede invisible

controla todos los movimientos en cualquier situación externa en la que se encuentre. Tiene, pues, una movilidad extrema, sin «detenerse» en ningún lugar ni en ningún momento.

Conserva el estado de libertad espiritual y de no apego en cuanto asume la postura del *jeet kune do*.

EL «DUEÑO DE LA CASA»: HACER QUE LAS HERRAMIENTAS VEAN

Todos los movimientos salen de la vacuidad, y la mente es el nombre que atribuimos a este aspecto dinámico de la vacuidad. Más aún: aquí no hay doblez, ni motivación egocéntrica, pues la vacuidad es sinceridad, autenticidad y franqueza, que no consiente que haya nada entre sí mismo y sus movimientos.

El *jeet kune do* consiste en que tú no me ves y yo no te veo, allí donde el yin y el yang no se han diferenciado todavía.

Caminando o en reposo, sentado o acostado, hablando o callado, comiendo o bebiendo, no te permitas ser indolente; sigue buscando «ESTO» con dedicación.

En vez de mirar directamente el hecho, te aferras a las formas (teorías) y sigues enredándote más y más, hasta quedar atrapado en una maraña impenetrable.

No vemos el ello en su talidad a causa de nuestro adoctrinamiento sesgado y torcido.

Disciplina en conformidad con la naturaleza.

El proceso de madurar no significa hacerse cautivos de la conceptualización. Es llegar a darnos cuenta de lo que se encierra dentro de nuestro ser más profundo.

El gran error es esperar el resultado del enfrentamiento: no debes pensar si va a terminar en victoria o en derrota. Deja que la naturaleza siga su curso, y tus herramientas asestarán

el golpe en el momento oportuno.

EL *JEET KUNE DO*

1. Ausencia de un sistema de técnicas estereotipadas
2. Espíritu de «amoldarse»
3. Raspar toda la suciedad que ha acumulado nuestro ser para que quede al descubierto la realidad en su esencia, en su cualidad de ser o en su desnudez, que se corresponde con el concepto budista de la vacuidad

Cuando el hombre tiene corazón puro y vacuidad mental (*wu wei*), sus «herramientas» participan de esta cualidad y desempeñan su papel con el máximo grado de libertad.

En última instancia, el *jeet kune do* no es una cuestión de técnicas de detalle, sino de un alto grado de desarrollo espiritual y físico de la persona.

No es una cuestión de desarrollar lo que ya se ha desarrollado, sino de recuperar lo que se había dejado atrás, aunque esto ha estado siempre con nosotros, en nosotros, sin que lo hubiésemos perdido ni distorsionado, aunque sí manipulado de manera equivocada.

Cuando el estudiante se está formando en el *jeet kune do*, debe ser activo y dinámico en todos los sentidos. Pero en el combate real debe tener la mente en calma, sin la menor alteración. Debe tener la sensación de que no está pasando nada crítico. Cuando avanza, avanza con pasos ligeros y seguros, sin clavar los ojos fijamente en el enemigo con mirada de loco. Su comportamiento no difiere en nada de su comportamiento cotidiano. No se produce ningún cambio en su expresión. En nada se trasluce el hecho de que está

librando un combate mortal. La habilidad técnica debe estar subordinada al entrenamiento psíquico, que acabará por llevar al practicante hasta el nivel de una espiritualidad elevada.

El practicante de *jeet kune do* afronta la realidad, no la cristalización de formas.

La herramienta es una herramienta de forma sin forma.

El no-reposo significa que la fuente última de todas las cosas está más allá del entendimiento humano, más allá de las categorías de tiempo y espacio. Y como trasciende así todas las relatividades, se llama el «no tener reposo», al que se pueden aplicar todos los predicados.

Ya no es él mismo. Se mueve como una especie de autómata. Se ha entregado a una influencia ajena a su consciencia cotidiana, que no es otra cosa que su propio inconsciente, que tenía enterrado muy dentro de sí sin haber sido consciente hasta entonces de su presencia.

El arte no es nunca decoración, adorno. Es, más bien, una labor de iluminación. En otras palabras, el arte es una técnica para adquirir la libertad.

Al *jeet kune do* lo han llamado «el arte que no se funda en técnicas ni en doctrinas», como tampoco os fundáis vosotros.

Ausencia de pensamiento: la mente debe estar libre de la influencia del mundo exterior, para dejar que siga su curso sin obstáculo entre los fenómenos.

Para que la mente se enfoque con precisión y para que esté atenta y sea capaz de intuir inmediatamente la verdad, debe emanciparse de los viejos hábitos, de los prejuicios, de los pensamientos restrictivos, e incluso del pensamiento ordinario mismo.

La ausencia de pensamiento es la doctrina, y significa no dejarse llevar por el pensamiento en el proceso de pensamiento, no contaminarse con los objetos externos, estar en el pensamiento pero desprovisto de pensamientos.

«Ausencia de técnica estereotipada» como sustancia con el fin de ser totales y libres.

El no apego como fundamento.

Todas las líneas y movimientos son la función.

Es la naturaleza original del hombre. En su proceso ordinario, el pensamiento avanza sin pausa; los pensamientos pasados, presentes y futuros prosiguen como una corriente ininterrumpida. *Ausencia* significa libertad de la dualidad y de toda contaminación.

Pensamiento significa pensamiento de la talidad y de la propia naturaleza.

La talidad verdadera es la sustancia del pensamiento, y el pensamiento es la función de la talidad verdadera.

Meditar significa captar la imperturbabilidad de nuestra naturaleza original. La meditación significa estar libre de todos los fenómenos, y la calma significa estar sin perturbaciones internas. Habrá calma cuando estemos libres de los objetos externos y de perturbaciones.

La talidad verdadera está libre de pensamientos contaminantes; no se puede conocer por medio de conceptos ni de pensamientos.

No hay más pensamiento que el de la talidad verdadera. La talidad no se mueve, pero su movimiento y su función son inagotables.

La mente está originalmente libre de actividad; el Camino siempre carece de pensamiento.

Llamamos conocimiento a conocer la vacuidad y la tranquilidad de la mente.

La penetración significa comprender que tu naturaleza original es increada.

Estar vacío significa no tener apariencia, no tener estilo o forma que sirvan de base de trabajo al adversario.

Estar tranquilo significa no haber sido creado en su talidad; no ser creados significa no tener ilusiones ni engaños.

No cultivarse no significa, en realidad, la ausencia de algún tipo de cultivo de uno mismo. Lo que significa es cultivarse por medio del no-cultivarse. Practicar cultivarse por medio del cultivarse es obrar con la mente consciente, es decir, practicar una actividad afirmativa.

LA SEPARACIÓN

La separación es inexpresable, pues en cuanto uno intenta expresarla, lo que expresa es, de suyo, una cosa. Esto significa que al hacerlo nos quedamos en el estado de vinculación con las cosas.

Del mismo modo que las hojas amarillas se pueden tomar por monedas de oro para hacer que dejen de llorar los niños, así los llamados movimientos secretos y las posturas forzadas no significan no hacer nada en absoluto, sino únicamente no tener una mente premeditada en lo que se hace.

No tener una mente que elija o rechace; estar sin mente premeditada; eso es no tener pensamientos.

No es preciso esforzarse para cultivarse de una manera especial, aparte del transcurso de la vida cotidiana. Esta iluminación no se diferencia de lo que suele llamarse conocimiento, pues en este último existe un contraste entre el

que conoce y lo conocido mientas que en la primera no puede existir tal contraste.

LAS DOS ENFERMEDADES

1. El que va montado en el asno y busca al asno
2. El que va montado en el asno y no quiere desmontar

Existen estilos que son partidarios de las líneas rectas. Existen otros estilos que son partidarios las líneas curvas y circulares. Los estilos que se aferran a un aspecto parcial del combate están sometidos a una esclavitud. El *jeet kune do* es una técnica para adquirir libertad; es una labor de iluminación. El arte no es nunca decoración ni adorno. Un método basado en elecciones, por exigente que sea, fija a sus practicantes en una pauta (y el combate nunca es fijo, sino que cambia a cada momento). En esencia, es la práctica de la resistencia. Esta práctica conduce al estancamiento. La comprensión no es posible y sus seguidores no son libres jamás, pues el Camino del combate no se basa en la elección personal ni en los caprichos. La verdad del Camino del combate se percibe a cada momento, y solo cuando hay conciencia sin condenas, ni justificaciones, ni otras identificaciones de ninguna clase.

El *jeet kune do* favorece la ausencia de formas para poder asumir todas las formas; y se ajusta a todos los estilos porque no tiene estilo. Por eso, el *jeet kune do* se sirve de todos los caminos sin estar limitado por ninguno; y, del mismo modo, se sirve de todas las técnicas o medios que sirvan para sus fines. En este arte, lo eficaz es lo que sirve.

A muchos artistas marciales les gusta que haya «más», les

gusta «lo diferente», sin saber que la verdad y el Camino se manifiestan en los movimientos sencillos y cotidianos. Es ahí donde pasan por alto estas cosas (si existe algún secreto, el hecho de buscarlo hace que no lo veamos). El que está encasillado en lo físico se dedica a esforzarse y a resoplar y pasa por alto el camino delicado (el abanico y el tapón); el que está encasillado en lo intelectual se dedica al idealismo y a lo exótico, y le falta eficacia y poder ver las realidades. Cuando no está marcado ni establecido lo insustancial y lo sustancial, cuando no hay rastro de cambio, entonces se ha dominado la forma sin forma. Cuando hay aferramiento a la forma, cuando hay apego de la mente, no se está en el camino verdadero. Cuando la técnica sale por sí misma, es el Camino que brota del no camino.

LA MENTE INMÓVIL

En los combates de práctica no seas demasiado consciente, pues de lo contrario te quedarás atado; más vale enseñarles a avanzar un paso que a pensar en retroceder un paso.

LOS CINCO PUNTOS PRINCIPALES

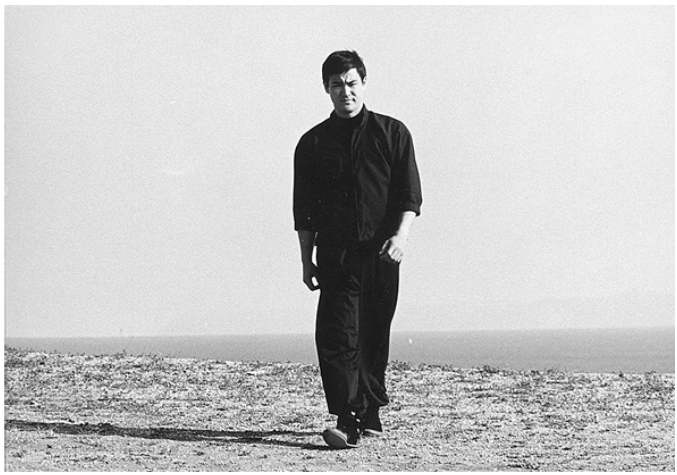
1. La verdad más elevada es inexpresable
2. El cultivarse espiritual no se puede cultivar
3. En última instancia, no se gana nada
4. En la enseñanza no se encierra gran cosa
5. En lanzar puñetazos y en moverse se encierra el Tao maravilloso

Dejar atrás la sabiduría y volver a entrar en la humanidad corriente.

Cuando has llegado a entender el otro lado, regresas a este lado para vivir en él.

Cuando se ha completado el cultivarse (del no cultivo), nuestros pensamientos siguen desapegados de las cosas fenoménicas, pero seguimos entre lo fenoménico, aunque libres de lo fenoménico.

Cuando se elimina tanto el hombre como su entorno, ni el hombre, ni su entorno son eliminados: ¡SIGUE ADELANTE!



Fuente: Documento manuscrito de Bruce Lee titulado «El origen último del *jeet kune do*», hacia 1971. Papeles de Bruce Lee.

5-N
EL TEMA

Esta es, en esencia, la historia de un hombre que busca su liberación, que quiere volver a su sentido original de la libertad. El protagonista, a diferencia del «pistolero más rápido del Oeste», no pretende afinar sus herramientas para destruir a su antagonista; su patada lateral, su puñetazo de revés, su patada de gancho, etc., van dirigidas más bien y principalmente hacia él mismo.

El enemigo surge a causa del yo. Cuando no se agitan en tu mente los signos (o los movimientos del pensamiento), no se producen en ella conflictos de oposición; y cuando no hay conflictos (en los que uno intenta «quedar por encima» del otro), hablamos de «ni yo ni enemigo». En el mejor de los casos, las «herramientas» representan así la fuerza de la acción directa intuitiva o instintiva, que, a diferencia del intelecto, no se divide bloqueando su propio camino. Sigue adelante sin mirar al frente ni a los lados.

El problema esencial del artista marcial es lo que se llama

«el bloqueo psíquico». Es lo que le sucede cuando se encuentra librando un combate a muerte contra su rival, y su mente se apega a los pensamientos o a cualquier objeto que se encuentra. A diferencia del flujo de la mente en la vida cotidiana, la mente se le «bloquea». Es incapaz de fluir de un objeto a otro sin adherirse o atascarse. En ese momento, el artista marcial deja de ser dueño de sí mismo y sus herramientas ya no se expresan en su esencia. Lo que tiene en la mente lo está ocupando y no tiene tiempo para nada más. ¡Pero si intenta eliminar el pensamiento que tiene en la mente, será para rellenarlo con otra cosa!

En último instancia, debemos estar «libres de propósito». Estar «libres de propósito» no significa una simple ausencia de cosas en la que prevalece una nada vacua. El objetivo es no quedarse atascado en los procesos de pensamiento. El espíritu es informe por naturaleza, y no deben atascarse en él los «objetos». Cuando se atasca algo allí, nuestra energía psíquica pierde su equilibrio; su actividad natural se agarrota y ya no fluye con la corriente. Cuando la energía está desnivelada, hay demasiada en un sentido y falta energía en el otro. Cuando hay demasiada, rebosa y no se puede controlar; cuando hay carencia de energía, no está lo bastante alimentada y se consume. En cualquiera de los dos casos es incapaz de afrontar las situaciones de cambio constante.

> **En último extremo, debemos estar «libres de propósito». Estar «libres de propósito» no significa una simple ausencia de cosas en la que prevalece una nada vacua. El objetivo es no quedarse atascado en los procesos de pensamiento. El espíritu es informe por naturaleza, y no deben atascarse en él los «objetos».**

Pero cuando prevalece un estado de «ausencia de propósito» (que es también un estado de fluidez, de vacuidad mental, o simplemente la mente cotidiana), el espíritu no alberga nada en sí, ni tampoco está desnivelado en ningún sentido; trasciende tanto el sujeto como el objeto; responde con vacuidad mental a los cambios del entorno y no deja huellas. Como dijo Chuang Tzu: «El hombre perfecto usa su mente como un espejo: no se aferra a nada, pero no rechaza nada; recibe, pero no guarda». Como el agua que llena un estanque y que siempre está dispuesta a volver a salir, el espíritu puede aplicar su poder inagotable porque es libre, y está abierto a todo porque está vacío.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee con el título de «El tema», para *La flauta silenciosa* (*El círculo de hierro*), mayo de 1970. Papeles de Bruce Lee.

5-O
LA VERDADERA MAESTRÍA

Tres espadachines entraron en una posada japonesa llena de público, se sentaron a una mesa y empezaron a hacer comentarios en voz alta acerca de otro que estaba cerca de ellos, intentando provocarle para que los retara a un duelo. El otro, que era un maestro, no dio muestras de hacer caso de ellos; pero cuando los otros se volvieron más groseros y le faltaron al respeto, el maestro levantó los palillos con los que estaba comiendo y, con cuatro rápidos movimientos, atrapó al vuelo con ellos otras tantas moscas. Cuando el maestro dejó tranquilamente los palillos en la mesa, los tres espadachines salieron de la sala apresuradamente.

Este relato ilustra una gran diferencia que existe entre el pensamiento oriental y el occidental. A la mayoría de los occidentales les llamaría la atención que alguien fuera capaz de atrapar moscas con dos palillos, pero lo más probable sería que opinaran que aquello no tenía nada que ver con las dotes de la persona para el combate. Un oriental, en cambio, se daría cuenta de que una persona que ha alcanzado el dominio total de un arte manifiesta su presencia de ánimo en cada acción. El estado de plenitud y de imperturbabilidad de que dio muestra el maestro indicaba su domino del yo.

Lo mismo sucede con las artes marciales. Para el occidental, los golpes con los dedos, las patadas laterales, el puñetazo de revés, etc., son herramientas de destrucción y de violencia, y es verdad que estas son dos de sus funciones. Pero el oriental considera que la función primaria de estas herramientas se

manifiesta cuando se dirigen sobre uno mismo para destruir la codicia, el miedo, la ira y los desvaríos.

El oriental no aspira a alcanzar una habilidad de manipulación. Dirige sus patadas y sus golpes sobre sí mismo; y, si tiene éxito, hasta puede conseguir ponerse fuera de combate a sí mismo. Lo que espera conseguir, después de años de entrenamiento, es esa soltura vital y ese equilibrio de todos los poderes, que fue precisamente lo que advirtieron los tres espadachines que poseía el maestro. En la vida cotidiana, la mente es capaz de pasar de un pensamiento a otro, de «ser» mente en vez de «tener» mente. Pero cuando nos encontramos librando un combate a muerte ante un adversario, la mente tiende a adherirse y a perder su movilidad. Esa adhesión o bloqueo es un problema que acosa a todos los artistas marciales.

A Kwan Yin (Avalokitesvara), la diosa de la Misericordia, se la representa a veces con mil brazos: cada uno tiene un instrumento diferente. Si detiene la mente poniéndola en el empleo de uno de ellos, de una lanza, por ejemplo, todos los demás brazos, los novecientos noventa y nueve restantes, no le servirán de nada en absoluto. Si puede manejar con utilidad y máxima eficacia sus brazos, es solo gracias a que su mente no se detiene en el empleo de uno de ellos, sino que va pasando de un instrumento a otro. Esta figura pretende mostrar que cuando se alcanza la verdad última, en un mismo cuerpo se pueden llegar a manejar hasta mil brazos de una manera u otra.

En Oriente se suele hablar de «ausencia de propósito», de «vacuidad mental» o de «no-arte» para denotar el logro más elevado de un artista marcial. Según el zen, el espíritu es informe por naturaleza y no se deben albergar «objetos» en él. Cuando se alberga cualquier cosa en el espíritu, la energía

psíquica pierde su equilibrio, su actividad natural se agarrota y ya no fluye con la corriente. Cuando la energía está desnivelada, hay demasiada en un sentido y falta en otro. Cuando hay demasiada energía, rebosa y no se puede controlar; cuando hay carencia de energía, no está lo bastante alimentada y se consume. En cualquiera de los dos casos es incapaz de afrontar las situaciones de cambio constante. Pero cuando prevalece un estado de «ausencia de propósito» (que es también un estado de fluidez, de vacuidad mental, o simplemente la mente cotidiana), el espíritu no alberga nada en sí, ni tampoco está desnivelado en ningún sentido; trasciende tanto el sujeto como el objeto; responde con vacuidad mental a lo que sucede.

La maestría verdadera trasciende cualquier arte determinado. Arranca del dominio de uno mismo, de la capacidad, desarrollada por la autodisciplina, de tener calma, conciencia plena y estar sintonizado por completo consigo mismo y con el entorno. Entonces, y solo entonces, puede conocerse a sí misma la persona.

Fuente: Prefacio manuscrito de Bruce Lee en su ejemplar del guión de *La flauta silenciosa* (*El círculo de hierro*), 19 de octubre de 1970. Papeles de Bruce Lee.

5-P
EL ARTE MARCIAL

El arte marcial, como cualquier arte, es una expresión del ser humano. Algunas expresiones tienen buen gusto, algunas son lógicas (en función de determinadas circunstancias, quizá), pero la mayoría consisten simplemente en algún tipo de repetición mecánica de una pauta fija.

Esto es muy insano, pues vivir es expresar, y para expresarte tienes que crear. La creación no es nunca una cosa vieja, y desde luego que no es una mera repetición. Es preciso recordar, amigo mío, que todos los estilos son obra del hombre, y que el hombre siempre es más importante que el estilo. El estilo concluye. El hombre se desarrolla.

El arte marcial es, en último instancia, una expresión atlética del cuerpo humano dinámico. Es más importante todavía la persona que está allí, expresando su propia alma. Sí, el arte marcial es el despliegue de lo que es la persona (su ira, sus temores); pero, con todo, por debajo de todas esas tendencias naturales que tenemos todos, un artista marcial

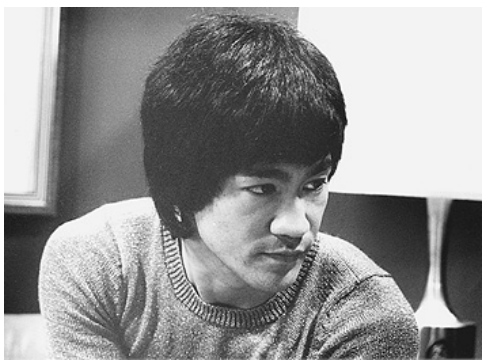
dotado de «calidad» puede seguir siendo él mismo, dentro de todas estas conmociones.

Y no se trata de una cuestión de vencer ni de perder; es una cuestión de ser lo que es en ese momento y de participar de todo corazón en ese momento determinado y dar de sí todo lo posible. La consecuencia queda abierta a lo que pueda suceder.

Por eso, ser artista marcial significa también ser un artista de la vida. Como la vida es un proceso constante, debemos seguir el flujo de este proceso y descubrir el modo de realizarnos y de expandirnos.

Fuente: Trabajo manuscrito de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.

5-Q
LOS OBSTÁCULOS EN EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO



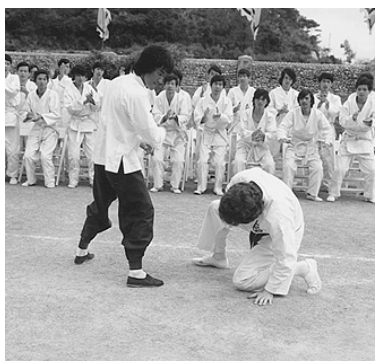
Durante la larga historia de las artes marciales, parece que la mayoría de los artistas marciales, tanto instructores como alumnos, tienen por naturaleza el instinto de dejarse guiar y de imitar. Puede deberse en parte a su propia naturaleza humana y en parte, también, a las pautas que los estilos establecen (por eso es raro encontrar en nuestros tiempos a un maestro instructor que sea fresco y original). Desde la fundación de los institutos, de las academias, de las escuelas, de los *kwoon* y de sus instructores estilísticos, se repite la necesidad de alguien que «señale el Camino».

Cada practicante pertenece a un estilo que asegura poseer la verdad, excluyendo a todos los demás. Estos estilos se convierten en institutos que tienen sus respectivas explicaciones del Camino y que diseccionan y aíslan la armonía de la firmeza y de la suavidad, estableciendo las formas rítmicas como enciclopedia de sus técnicas particulares.

Es por esto que todos los objetivos separados de los medios son una ilusión, y *hacerse* es la negación de *ser*. La verdad que se con vierte en ley o en fe, por un error repetido a lo largo de los siglos, pone obstáculos en el camino del conocimiento. El método, que por su esencia misma es ignorancia, encierra la «verdad» dentro de un círculo vicioso. Para romper estos círculos viciosos, no busquemos el conocimiento, sino descubramos la causa de la ignorancia.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee, sin fecha. Papeles de Bruce Lee.

5-R
EVALUACIONES OBJETIVAS DE LA HABILIDAD DE BRUCE LEE PARA EL COMBATE



Desde que se estrenó *Karate a muerte en Bangkok* [27] parece que existe la moda, todo un furor en realidad, de encontrar entre gentes de todo tipo, y sobre todo entre los artistas marciales, a personajes que son «un nuevo Bruce Lee». Entre ellos hay desde karatecas hasta yudocas, pasando por practicantes de *hapkido*, etc. Dejando de lado si estas personas tienen o no dotes de actor, basta con que sean capaces de lanzar patadas o puñetazos medio bien y que sepan algunos trucos o mañas para que un productor los eleve a la categoría de «estrellas».

Vamos a ver esto con más detenimiento. ¿Es que es tan fácil hacerse estrella? Bueno, les puedo asegurar que no lo es. Y también puedo decir que cuando el público vaya conociendo más películas de Bruce Lee, advertirán en seguida la diferencia, no solo por sus dotes de actor sino también por sus dotes físicas. Por ejemplo, en *El regreso del Dragón*, las dotes de luchador de Bruce Lee se equiparan con las de un campeón

estadounidense, Chuck Norris, que ha ganado nada menos que siete veces tanto el Abierto de Estados Unidos como el Campeonato Mundial de Karate. Y también interviene Bob Wall, campeón de karate de los pesos pesados de 1970, además de Wong In Sik, experto en *hapkido* de séptimo dan, al que algunos espectadores recordarán por la película *Hapkido*.

«Claro que todo eso no es más que cine», dirá la gente. Pero estoy seguro de que el público tendrá la sensibilidad suficiente para ser capaz de ver y juzgar por sí mismo, comparando la velocidad, la fuerza, el ritmo, la coordinación, la versatilidad, etcétera, de todos estos hombres.

La revista *Black Belt*, que es la más importante y respetada del mundo de las artes marciales, ha publicado bastantes artículos sobre Bruce Lee escritos antes de que este se hiciera actor. Debo recalcar aquí que la revista *Black Belt* viene a servir de patrón internacional de todo el mundo de las artes marciales; es una revista de calidad y dotada de mucha autoridad. En una serie de entrevistas realizadas en exclusiva para *Black Belt* no hace mucho tiempo, varios expertos en artes marciales expresaron, directa o indirectamente, sus opiniones sobre la habilidad de Bruce Lee en el combate.

ERNEST LIEB

Ernest Lieb es cinturón negro quinto dan de karate y director de la Asociación Americana de Karate, en Estados Unidos. Dijo lo siguiente acerca de Bruce Lee: «Conozco en persona al señor Lee y he tenido el privilegio de trabajar con él varias veces. Aunque yo he ganado cuarenta y dos torneos de karate, no me considero a su altura. Supera en velocidad a la mayoría

de los cinturones negros que conozco».
JHOON RHEE

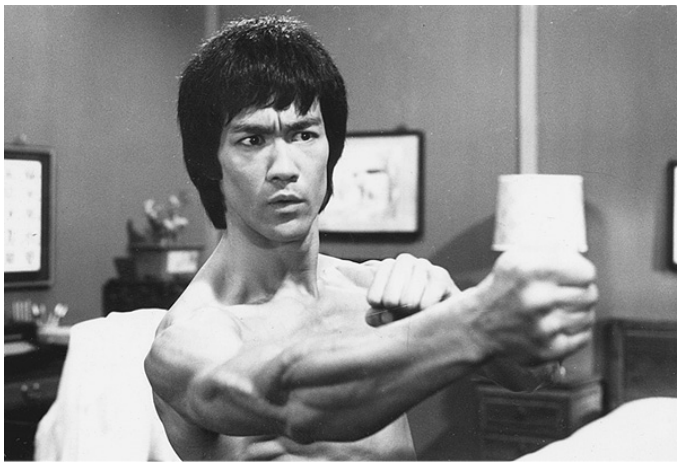
Jhoon Rhee, cinturón negro séptimo dan de taekwondo, al que se suele considerar introductor en Norteamérica del arte japonés del taekwondo, dice que el *jeet kune do* de Bruce es «muy científico y práctico, sobre todo en situaciones de lucha callejera».

CHUCK NORRIS

Chuck Norris, campeón estadounidense de karate que rodó hace poco con Bruce Lee una película titulada *El retorno del Dragón*, no dudó en reconocer ante millones de telespectadores, en una entrevista realizada recientemente en Hong Kong, que Bruce era su «maestro», y que lo considera «fantástico». Debo añadir aquí, asimismo, que Chuck y otros dos campeones de karate, Joe Lewis, campeón de los pesos pesados, y Mike Stone, campeón de los pesos semipesados, han recibido lecciones de Bruce. Los tres son luchadores bien reconocidos y encuadrados en diversos estilos, pero todos ellos han acudido a aprender de Bruce. En la sección deportiva del diario *Washington Star*, publicado en Washington, D. C., el 16 de agosto de 1970, se lee lo siguiente:

> Tres de los discípulos de Bruce Lee, a saber, Joe Lewis, Chuck Norris y Mike Stone, han ganado entre ellos todos los torneos importantes de karate de Estados Unidos. Joe Lewis ganó el título de Gran Campeón Nacional durante tres años consecutivos. Pero Bruce Lee dirige y enseña a estos tipos casi con la paciencia de un padre que enseña a su hijo

pequeño. Y el espectáculo puede resultar algo desconcertante. Es como entrar en un *saloon* del Oeste y encontrarse allí al pistolero más rápido del estado, con su revólver lleno de muescas. Pero entonces aparece por allí un sujeto pequeño y simpático y le dice: «¿Cuántas veces te lo tengo que repetir? ¡Lo sigues haciendo mal!». Y el otro le escucha. Atentamente.



KEN KNUDSON

Ken Knudson, fuerte practicante del estilo *goju shorei*, ganador de muchos torneos, dice: «Las patadas y los puñetazos de Bruce Lee tienen una fuerza explosiva. Me hizo una demostración, lanzándome una patada lateral que me desplazó tan deprisa que me pareció que se me habían quedado los ojos en el sitio donde había recibido la patada. Aplica en todas sus técnicas la lógica, una buena lógica». Ken es uno de los grandes karatecas actuales de Estados Unidos.

ALLEN STEEN

Allen Steen, tejano de un metro ochenta y dos y noventa y cuatro kilos de peso, ganador del campeonato de karate de Long Beach, se limitó a decir que «lo que Bruce Lee me ha enseñado de su arte me ha impresionado enormemente».

FRED WREN

Fred Wren, otro de los diez karatecas más destacados de Estados Unidos, no tiene más que alabanzas para Bruce Lee. Citemos sus propias palabras en la entrevista: «Nunca he conocido a nadie con más capacidad para la lucha y con más conocimiento que el propio señor Lee».

WALLY JAY

Wally Jay, cinturón negro quinto dan de yudo y que ha sido nombrado Entrenador de Yudo del Año en Estados Unidos, ha entrenado a muchos equipos de yudo de éxito. Sabe lo que hay que tener para ser campeón y buen combatiente. Dice lo siguiente acerca de Bruce: «Bruce es colorista, fascinante e

incomparable». El señor Jay añade que no deja de asombrarle «cómo es capaz Bruce de mantener su velocidad de relámpago sin detrimento de la fuerza tremenda de su golpe». Wally lleva más de cuarenta años en el mundo de las artes marciales. Dice que Bruce tiene «la gracia, la agilidad y la fuerza de una pantera negra».

LOUIS DELGADO

Louis Delgado, cinturón negro que arrebató en cierta ocasión a Chuck Norris el Gran Campeonato en Nueva York, dice lo siguiente de Bruce Lee en el número de noviembre de 1969 de la revista *Black Belt*: «No he visto nunca a nadie como Bruce Lee. He conocido a unos cuantos karatecas con los que he tenido combates amistosos, pero Bruce ha sido el único que me ha desconcertado por completo. Cuando lucho con él, estoy siempre impresionado».

JAY MATHER

En una carta abierta en la que el cinturón negro Jay Mather anuncia los próximos campeonatos de invierno de karate, de los que es campeón vigente, dice que Bruce Lee, por su habilidad, «se ha convertido en una leyenda viviente».

HAYWARD NISHIOKA

Hayward Nishioka, estadounidense de origen japonés que es actual campeón nacional de yudo, también es cinturón negro

en el estilo *shotokan* del karate. Hayward llevó a cabo un estudio científico en una universidad de California para determinar la diferencia entre un puñetazo de karate y un puñetazo de *jeet kune do*. Y se llegó a la conclusión de que, en efecto, el puñetazo de *jeet kune do* es más potente y destructivo que el puñetazo clásico del karate.

JOE LEWIS

Aunque soy consciente de que los círculos de artes marciales de Hong Kong no están muy familiarizados con los círculos estadounidenses, vale la pena citar aquí por su interés el encuentro entre Bruce Lee y el campeón indiscutible de karate de los pesos pesados Joe Lewis. A lo que a mí me parece, Joe Lewis alberga un gran respeto hacia Bruce por sus conocimientos y su capacidad de actuación.

Como quizá no conozcáis la imagen de Joe Lewis en los círculos de artes marciales de Estados Unidos, diré que viene a ser el «chico malo» del karate. Mucha gente lo tacha de violento. Y es verdad que ha roto unas cuantas costillas; de hecho, la primera vez que libró un combate amistoso con Bob Wall, que fue después discípulo suyo y que actuó también con Bruce en *El retorno del Dragón*, Joe Lewis rompió a Bob tres

costillas de una patada lateral. Aunque Joe es egocéntrico y engreído por naturaleza, lo que hace lo hace bien. Según el anuario de 1968 de la revista *Black Belt,* en el que aparece una crónica de la victoria de Lewis en el Torneo Nacional de Karate, en Washington, D. C.:

> Lewis estaba en una forma espléndida, y como vuelto a nacer con una nueva técnica en la que incorporaba el *jeet kune do*, además del ansia de superar a cualquier rival para alcanzar el tercer campeonato consecutivo de karate en esta sede. Parecía que para este viaje había dejado guardado en el baúl su habitual carácter agrio, y mantuvo una alegría constante, inspirada sin duda por su *sifu*, Bruce Lee, que estaba extraordinariamente orgulloso de su alumno. Lewis entraba y salía del combate con una agilidad que no le conocíamos hasta ahora, y machacaba a sus rivales con una talla tal que los perdedores parecían unas tenues sombras en comparación con el Lewis que veíamos aquí. Cuando entregaron a Lewis la corona, este dio las gracias humildemente a su *sifu*, Bruce Lee, reconociendo que su perfeccionamiento se lo debía a él. ¡Lewis no había dicho jamás una cosa así! El que estaba en el tatami parecía un nuevo Lewis.

Para los que no saben las últimas novedades, el *jeet kune do*, fundado por Bruce Lee, ha sido elegido y aceptado en el Hall of Fame del Cinturón Negro de Estados Unidos. Es la primera vez que un arte marcial desarrollado en época reciente recibe esta aceptación nacional. No, el *jeet kune do* no tiene miles de años, ni siquiera siglos. Lo creó hacia 1965 un hombre intenso y entregado llamado Bruce Lee. Y ningún artista marcial serio puede pasar por alto su arte marcial. Y además de su habilidad y de su sabiduría, se encuentra en él un

hombre de verdad. Lo único que puedo decir, con orgullo, es que es uno de nosotros; es nuestro representante de todo lo que significa el arte marcial chino. Y con esto ponemos fin a nuestro artículo.

Fuente: Artículo inédito, dictado en casete por Bruce Lee, con el título de «Evaluaciones objetivas de la habilidad de Bruce Lee para el combate, por los que la conocen», grabado en 1972. Archivo de Bruce Lee.

SEXTA PARTE

ACTOR

Con una actitud muy semejante a la que tenía frente al arte marcial, Lee consideraba el trabajo del actor como una expresión del propio ser. Decía que era «la música del alma hecha visible». Lo que no se sabe tanto es que Lee fue actor antes que artista marcial, y que rodó en Hong Kong dieciocho películas en chino antes de cumplir los dieciocho años.

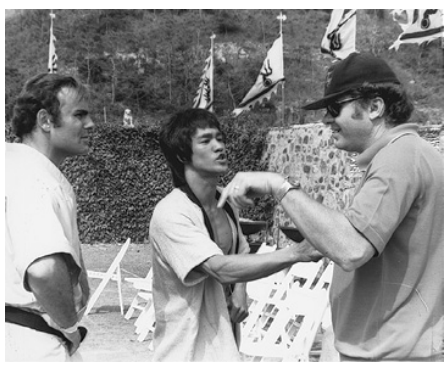
Desde muy temprana edad, Lee conoció el arte de la actuación. Su padre, Lee Hoy Chuen, era un actor muy célebre de la Ópera de Cantón, y muchos amigos de la familia de Lee eran y siguieron siendo actores.

La actuación es una manifestación artística que apasionó a Lee durante toda su vida. Aunque había llegado a «triunfar» en el sector, convirtiéndose en el mayor fenómeno del mundo del cine en 1973, seguía comprándose libros sobre el arte y el oficio de actor y sobre la dirección de películas. Deseaba seguir ampliando su comprensión y su habilidad para convertirse en lo que él llamaba un «intérprete competente».

Lee escribió estos borradores de artículos después de haber regresado a Hong Kong para rodar películas entre 1971 y 1973. No conocemos las fechas exactas, porque no las anotó

en sus borradores. En cualquier caso, ponen de manifiesto una mente vivamente dedicada a la sinceridad y a la integridad intelectual y profesional, que se manifestó, en última instancia, en que el arte y el negocio cinematográfico fueron de la mano como una pareja hermosa y bien avenida.

6-A
¿QUÉ ES EXACTAMENTE UN ACTOR?



En lo que a mí respecta y solo como opinión personal, un actor es, por encima de todo y estrictamente hablando, un ser humano como tú y como yo; no ese símbolo lleno de glamur que llaman «estrella». Al fin y al cabo, ese nombre no es más que una palabra abstracta, un título que te asigna la gente.

Si te crees todos esos halagos y te complaces en ellos (y todos somos humanos y a todos nos complacen hasta cierto punto), olvidándote de que esos mismos que antes eran amigos tuyos pueden abandonarte sin más para hacerse amigos de otro «ganador» en cuanto tú dejes de serlo..., allá tú. Eres dueño de creértelo. Aunque el libre albedrío debería aplicarse en este caso con cierto autoexamen, no deja de ser cierto que eres dueño de creer lo que quieras.

Después de más de veinte años de experiencia como actor, he llegado a verlo de la siguiente manera: un actor es un ser entregado que trabaja mucho, que trabaja tanto que su nivel de entendimiento hace de él un artista de la autoexpresión,

con la capacidad física, psicológica y espiritual necesaria para cautivar al público. Muchos sabéis que soy artista marcial por afición y actor de profesión, y espero llegar a convertirme también en artista de la vida, actualizando diariamente mi potencial por medio del descubrimiento del alma y, en mi caso, del ejercicio diario.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «¿Qué es un actor?». Papeles de Bruce Lee.

6-B
EL ACTOR: EL SALDO TOTAL

En función del nivel de entendimiento de cada uno, la industria cinematográfica de nuestros tiempos es, básicamente, una simbiosis de sentido comercial práctico y talento creativo, y cada uno es causa y efecto del otro.

Para los administradores que están en sus despachos, un actor es un bien, un producto, una cuestión de dinero, dinero, dinero. Lo que más les interesa es «si vende o no vende». Lo importante es el tirón de taquilla. En cierto modo se equivocan, pero en cierto modo tienen razón. Tocaré este punto más adelante. Si bien es cierto que el cine es un emparejamiento del negocio práctico y el talento creativo, a mí me resulta algo ofensivo emocionalmente que se vea a un actor, a un ser humano, como un producto.

Un actor, un buen actor, no de los mediocres, es en realidad un «intérprete competente», que no solo está preparado sino que sabe armonizar esta dualidad invisible del arte y el negocio en una unidad adecuada y de éxito. Abundan los

actores mediocres, estereotipados, pero no es tarea fácil, ni mucho menos, ponerse a formar física y mentalmente a un actor «competente». No hay dos seres humanos iguales, y lo mismo sucede con los actores.

> **Un actor, un buen actor, no de los mediocres,es en realidad un «intérprete competente», que no solo está preparado sino que sabe armonizar esta dualidad invisible del arte y el negocio en una unidad adecuada y de éxito.**

En nuestros tiempos es raro encontrarse a un buen actor: esto exige que el actor sea auténtico, que sea él mismo. El público no es tonto. El actor no se limita a manifestar lo que quiere que otros crean que está expresando. Eso es mera imitación o ilustración, pero no es creación, aunque esta manifestación se pueda «ejecutar» con notable habilidad.

> **Lo difícil para el actor, no obstante, es no ser egocéntrico, mantener la cabeza fría y seguir aprendiendo a base de descubrir más cosas y de conocerse a sí mismo hasta lo más hondo. Lo que nos saca adelante es la dedicación, la dedicación absoluta.**

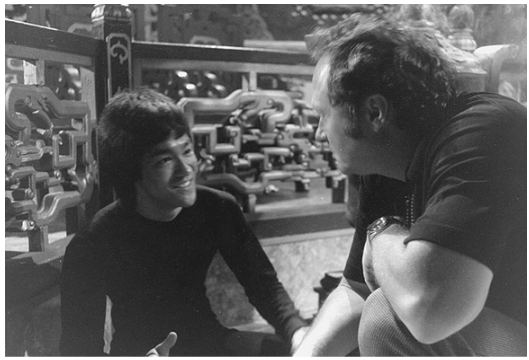
¿Qué es pues, exactamente, un actor de calidad? Para empezar, no es una «estrella del cine», que no es más que un término abstracto que asigna la gente y un símbolo. Hay más personas que quieren llegar a «estrellas de cine» que personas que quieren llegar a ser actores. Para mí, el actor es el saldo total de todo lo que es: su nivel elevado de entendimiento de la vida, un adecuado buen gusto, su experiencia de la felicidad y de las adversidades, su intensidad, sus estudios, y

muchas, muchas más cosas. Es, tal como he dicho, el saldo total de todo lo que es.

Un ingrediente más es el hecho de que el actor tiene que ser verdadero al expresarse, tal como se expresaría sinceramente en una situación dada. Lo difícil para el actor, no obstante, es no ser egocéntrico, mantener la cabeza fría y seguir aprendiendo mediante el descubrir de más cosas y de conocerse a sí mismo hasta lo más hondo. Lo que nos saca adelante es la dedicación, la dedicación absoluta.

Fuente: Notas de Bruce Lee sobre el trabajo del actor, sin título. Papeles de Bruce Lee.

6-C
LA AUTORREALIZACIÓN Y LA REALIZACIÓN DE LA AUTOIMAGEN EN EL ARTE DE LA ACTUACIÓN



La industria cinematográfica funciona como una especie de simbiosis entre el sentido comercial práctico y el talento creativo, aunque parece que se tiende a favorecer lo primero. Lo deseable es que los actores o actrices sean, en realidad, «intérpretes», por así decirlo, para que sean capaces de armonizar la dualidad del negocio y el arte en una unidad adecuada y de éxito.

Es fácil encontrar actores mediocres. Como en las artes marciales, resulta bastante difícil formar a un intérprete hasta que esté preparado física y mentalmente. Encontrar a uno que tenga el grado justo de adecuación y las calidades poco corrientes del artista entregado es una cosa que solo pasa muy rara vez.

> **Lo deseable es que los actores o actrices sean, en realidad, «intérpretes», por así decirlo, para que**

sean capaces de armonizar la dualidad del negocio y el arte en una unidad adecuada y de éxito.

¿Qué es exactamente un actor? ¿Acaso no es el saldo total de todo lo que es? De su nivel de comprensión, de su capacidad para cautivar al público por la sinceridad con que expresa sus sentimientos personales respecto de lo que se exige en la escena. Un artista así se distingue en seguida de los corrientes. Esto se designa en Estados Unidos con una palabra especial, lo llaman «carisma». Lo que se ve en la pantalla es el saldo total de su grado de entendimiento, de su gusto, de sus estudios y formación, de su intensidad, etc.

¿Qué es exactamente un actor? ¿Acaso no es el saldo total de todo lo que es? De su nivel de comprensión, de su capacidad para cautivar al público por la sinceridad con que expresa sus sentimientos personales respecto de lo que se exige en la escena.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «La autorrealización y la realización de la autoimagen en el arte dramático». Papeles de Bruce Lee.

6-D
OTRO ACTOR EXPRESA SU OPINIÓN

Este artículo expresa mi visión de la industria del cine y las creencias auténticas y personales del actor y del ser humano que soy. Por encima de todo, tengo que asumir la responsabilidad de mí mismo y hacerlo todo de manera correcta. El guión debe ser correcto, el director debe ser el correcto, yo debo dedicar el tiempo necesario a preparar el papel. Después viene la cuestión del dinero.

Y bien, para los empresarios del cine (y debo decir que el cine es un emparejamiento de arte y negocio), el actor no es un ser humano, sino un producto, un bien. Pero tú, como ser humano, tienes derecho a ser el mejor producto que ha existido jamás, y a trabajar tanto que los empresarios tengan que hacerte caso. Tienes contigo mismo la obligación de hacerte el mejor producto posible en tus propios términos. No el más famoso ni el de mayor éxito, sino el mayor calidad. Una vez conseguido esto, todo lo demás llega por añadidura.

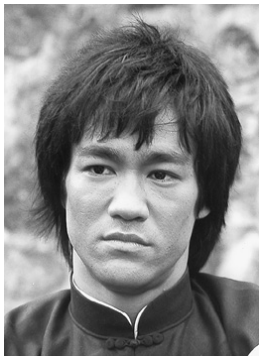
Eso que llaman «una gran estrella» no tiene por qué ser

necesariamente un actor o actriz de calidad. Lo malo, de hecho, es que hay demasiadas personas que quieren ser estrellas en vez de actores. «Ser una estrella» es una etiqueta, un término que denota ingenuidad. Es propia del que gusta que le endulcen los oídos con lo que quiere oír y que es capaz de creerse que los seguidores de estrellas seguirán ahí cuando esta se convierta de pronto en un producto sin valor, en un bien invendible.

Fuente: Artículo personal de Bruce Lee titulado «Otro actor expresa su opinión», Hong Kong, hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

SÉPTIMA PARTE

EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO



Bruce Lee escribió en cierta ocasión que «todos los tipos de conocimiento equivalen, en último término, al conocimiento de sí mismo»; y no cabe duda de que la necesidad de conocerse a sí mismo era uno de los temas dominantes de sus enseñanzas, sobre todo en los cuatro últimos años de su vida. Steve McQueen, la gran estrella de Hollywood que era un amigo íntimo suyo, dijo: «Bruce estaba muy dedicado a descubrirse a sí mismo. Lo que solía recomendar a la gente era "conócete a ti mismo" [...]. Si llegó a tener esa buena cabeza suya fue mediante el conocerse a sí mismo. Él y yo solíamos tener largos debates sobre el tema. Hagas lo que hagas en la vida, jamás serás capaz de apreciar nada si no te conoces a ti mismo».[28]

En este capítulo del libro presentamos las creencias de Lee (tal como él quiso dejarlas por escrito) en cuanto al conocimiento de sí mismo. Los diversos borradores de «En mi propio proceso» se remontan a sus pesquisas sobre la psicología de la autorrealización, como concepto opuesto a la

realización de la autoimagen. Esto no era una simple afectación académica, sino una penetración esencial en la realidad última de lo que significa ser un ser humano. No cabe duda de que estos artículos son los documentos más reveladores y apasionantes que llegó a redactar Bruce Lee.

7-A
EL PRIMER ARTÍCULO QUE ESCRIBO EN HONG KONG

Este es el primer artículo que voy a escribir sobre mí mismo. No es lo habitual. Pero en este momento me pregunto para quién estoy escribiendo esta «desorganización organizada». Debo decir que escribo todo lo que quiere hacerse escribir. Entre estos sentimientos figura también el impulso de ser todo lo sincero que pueda. Ah, ya lo sé: tampoco es que me haya convocado un tribunal donde deba decir la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad.

Lo que es innegable es que me estoy convirtiendo en un personaje público. De ser un luchador chino hábil (no soy estratega, y si me llamas presumido, procuraré no quejarme, estás en tu derecho) he pasado de pronto a ser un actor conocido. Actor, ojo, no estrella: también he pasado por eso. La triste realidad es que aquí hay demasiada gente que quiere ser estrella, en vez de querer ser actor o actriz de calidad.

Cuando mejor me siento es cuando estoy exhibiendo mi habilidad ante el público. ¿Por qué? Porque he trabajado mucho para poder ser capaz de hacer eso mismo. Implica dedicación, trabajo duro y continuo, aprendizaje y descubrimiento constante y muchos sacrificios.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee, sin título, hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

7-B
EN MI PROPIO PROCESO: I

Para empezar, este artículo no es fácil porque escribir acerca de nosotros mismos nunca lo es: cada persona es muy compleja. Es como el ojo, que puede ver el exterior pero no el interior. Es cierto que la tarea sería mucho más sencilla para el tipo de persona capaz de entregarse al juego manipulador de un yo imaginativo. Pero a mí eso no me gusta.

He llegado a darme cuenta de que, tarde o temprano, todo se reduce en realidad al hecho desnudo de que el simple intento de escribir algo de verdad acerca de uno mismo exige, en primer lugar, sinceridad para con uno mismo, ser capaz de asumir la responsabilidad de ser lo que somos de verdad, un ser humano puro. Y bien, desde que era niño tuve dentro de mí este impulso instintivo de desarrollar y expandir diariamente mi potencial. Ya hace bastante tiempo que capté y llegué a comprender la diferencia entre la autorrealización y esa ilusión que es la realización de la autoimagen. He llegado a la conclusión, a la luz de mis propias observaciones, de que el estudio absolutamente sincero y directo de uno mismo conduce al entendimiento.

La verdad es que la vida es un proceso siempre en marcha, siempre se está renovando, y debe «vivirse» sin más, en lugar de «vivir para» ella. Es algo que no se puede meter a presión en una pauta que nos construimos nosotros mismos para darnos seguridad, en un juego de control rígido y manipulación hábil. Al contrario, para ser lo que yo llamo un ser humano «de calidad» hay que ser auténticos de manera

transparente, y tener el valor de ser lo que se es.

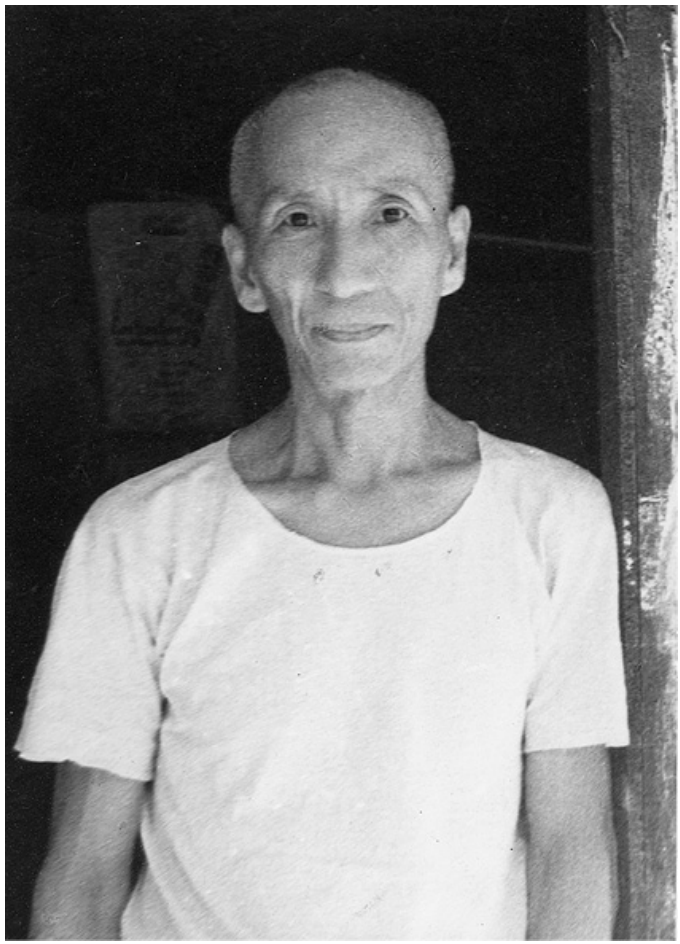
> **La verdad es que la vida es un proceso siempre en marcha, siempre se está renovando, y debe «vivirse» sin más, en lugar de «vivir para» ella. Es algo que no se puede meter a presión en una pauta que nos construimos nosotros mismos para darnos seguridad, en un juego de control rígido y manipulación hábil.**

Sin embargo, la mayoría de las personas hacen exactamente lo contrario. Se entregan a una rutina diaria protectora que les da seguridad (como los niños que se chupan el dedo), viéndose a sí mismos metidos en una determinada pauta rutinaria y segura que se construyen ellos mismos, dentro de un juego rígido.

Como yo mismo he pasado por muchos de estos altibajos, me he dado cuenta de que si no te ayudas a ti mismo, nadie te va a ayudar. La autoayuda es de muchas clases: los descubrimientos diarios por medio de la observación libre de elecciones, dando siempre lo mejor de ti mismo con sinceridad y de todo corazón; una cierta dedicación indómita y obsesiva; y, por encima de todo, la comprensión de que esto no tiene fin ni límite, porque la vida no es más que un proceso siempre en marcha, en constante renovación. En mi opinión, el deber de un ser humano es hacerse real de manera transparente, simplemente *ser*.

En este mundo hay muchas personas que no son capaces de llegar al núcleo de la cuestión y se limitan a hablar de manera intelectual (no emocional) de cómo harían tal cosa y tal otra. Hablan de ello, pero sin realizar ni conseguir nada. Hay muchos otros tipos, naturalmente, y podríamos estudiar algunos. Por ejemplo, el tipo del «debes» ser esto, «debes»

cambiar aquello. Padecen del síndrome de lo que debería ser (un algo cristalizado) frente a lo que es.



No tengo ningún estilo, aunque debo reconocer que mi punto de partida fue mi maestro de *wing chun*, el señor Yip Man. Tomamos el té juntos los dos hace poco, y si bien nuestras ideas difieren, respeto a este maestro mío. Pase lo que pase, es mi maestro de *wing chun*.

Todo viene a resumirse a mi sincera y honesta revelación de un hombre llamado Bruce Lee, en lo que respecta a su arte

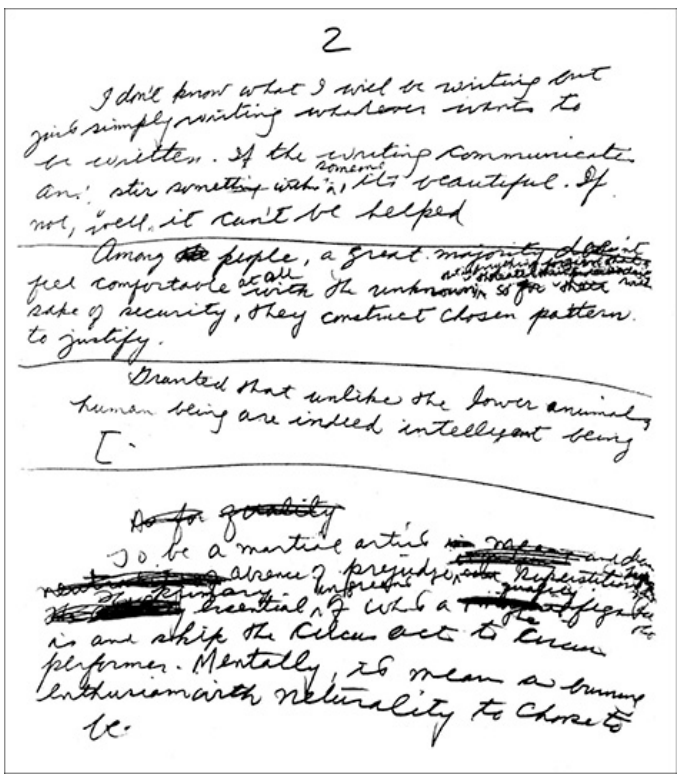
marcial (que es siempre lo primero), a sus puntos de vista sobre el arte cinematográfico y, por último, aunque no menos importante, a las preguntas de: ¿Quién es Bruce Lee? ¿Adónde se dirige? ¿Qué espera descubrir?

Para saber todo esto, la persona tiene que valerse por sí misma, pisando fuerte, y descubrir la causa de su ignorancia. Los perezosos y los desilusionados, que se olviden y hagan lo que quieran...

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee, titulado «En mi propio proceso».

7-C
EN MI PROPIO PROCESO: II

No sé qué es lo que voy a escribir. Me limitaré a dejar por sentado lo que quiera hacerse escribir. Si lo escrito comunica e inspira algo a alguien, maravilloso. Si no, ¡qué se le va a hacer!



2

I don't know what I will be writing but just simply writing whatever wants to be written. If the writing communicates and stir something within someone, it's beautiful. If not, well, it can't be helped

Among people, a great majority doesn't feel comfortable at all with the unknown [illegible] sake of security, they construct chosen pattern to justify.

Granted that unlike the lower animals human being are indeed intelligent being [.

~~As for quality~~

To be a martial artist [illegible] absence of prejudice [illegible] superstitious [illegible] primary [illegible] essential [illegible] quality [illegible] is and skip the circus act to circus performer. Mentally, it means a burning enthusiasm with neturality to choose to be.

La gran mayoría de las personas no se sienten nada cómodas con lo desconocido, con cualquier cosa extraña que represente una amenaza para el molde cotidiano que las

protege. Es para tener sensación de seguridad que se construyen unas pautas y se justifican.

Reconozco que los seres humanos somos seres inteligentes, a diferencia de los animales inferiores. Ser artista marcial significa y exige estar libres de prejuicios, supersticiones, ignorancia y todas esas cosas: este es el ingrediente primario, esencial, de lo que es un luchador de calidad. Los números de circo, que se queden para los artistas circenses. En lo mental, esto significa tener un entusiasmo ardiente, pero neutral, para elegir ser.

Fuente: Nota manuscrita de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.

7-D
EN MI PROPIO PROCESO: III

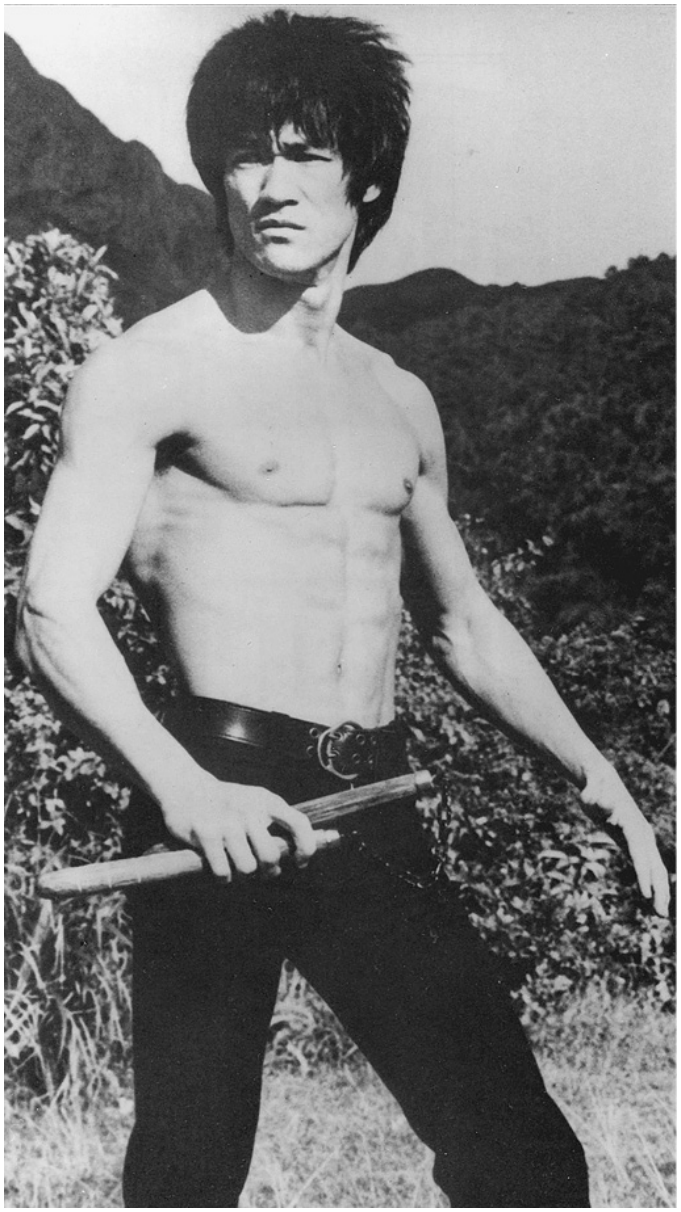
Presentaré en este artículo mis propios puntos de vista sobre las artes marciales, así como sobre el arte de la actuación y sobre la vida en general. Naturalmente, iré escribiendo los pensamientos sobre la marcha, a medida que el azar me los vaya dictando, además de las sensaciones que me produce el hecho de escribir el artículo en estos momentos, que parecen propicios para una buena comunicación, de manera que allá va.

Estoy seguro de que a la mayoría de las personas les desagrada lo desconocido y opinan que nosotros somos seres inteligentes, a diferencia de los animales inferiores. El problema consiste en que algunas personas tienen un yo, pero la mayoría tienen un vacío. Están demasiado ocupadas derrochando su energía vital, creativa, en protegerse a sí mismas siendo tal o cual cosa, dedicando sus vidas a realizar un concepto de lo que deben ser, en vez de realizar su potencial siempre creciente como seres humanos. Se trata de una suerte «ser» en contraposición a «tener». No «tenemos» mente, sencillamente, «somos» mente. Somos lo que somos.

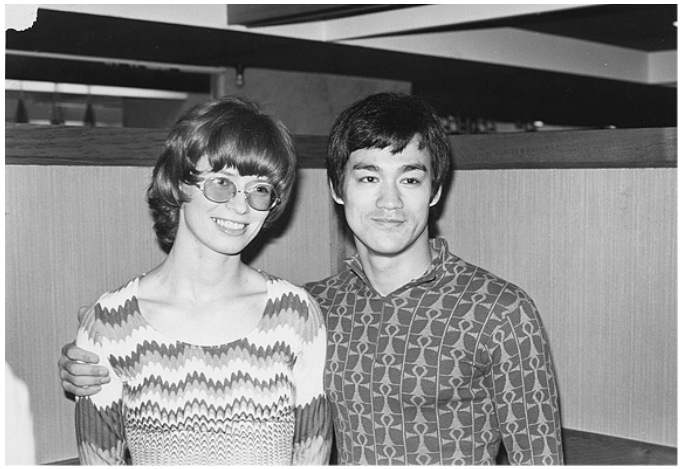
Una vez bien establecida la cuestión de la inteligencia, me pregunto cuántos de nosotros nos hemos molestado de verdad en replantearnos todas esas respuestas establecidas, supuestamente inteligentes, que nos han hecho tragar a la fuerza desde quién sabe cuándo. Quizá desde que dimos las primeras muestras de capacidad para aprender. Sí, tenemos un par de ojos cuya función es observar, descubrir, etc. Pero

muchos de nosotros simplemente no vemos de verdad, en el sentido auténtico del término. Cierto que la mayoría tenemos el juicio bien preparado cuando usamos los ojos hacia el exterior, para observar los defectos inevitables de los demás seres.

Pues es más fácil juzgar y desanimar a los demás, que conocerse a uno mismo. Una labor que dura, quizá, la vida entera. Asumir la responsabilidad de los propios actos, buenos y malos, ya es otra cosa. Al fin y al cabo, todo conocimiento equivale simplemente a conocerse a sí mismo.



Fuente: Nota manuscrita de Bruce Lee, sin título. Papeles de Bruce Lee.



7-E
EN BUSCA DE ALGUIEN AUTÉNTICO
(EN MI PROPIO PROCESO: IV)

Eres lo que eres, qué demonios, y la honestidad contigo mismo desempeña un papel definido y vital en el proceso constante de desarrollo para convertirte en un ser humano «auténtico», y no de plástico.

La palabra *calidad* ha significado mucho para mí desde que era un muchacho. La conozco, de alguna manera, y me estoy dedicando sinceramente a ella con muchos sacrificios, avanzando en un sentido; y podéis tener la seguridad de que allí estará siempre el señor Calidad. De alguna manera, algún día oiréis decir: «Eh, eso sí que es calidad. Aquí hay alguien AUTÉNTICO». Eso sí que me gustaría.

¿Qué más puedes pedir en la vida que ser de verdad, que hacer realidad tu potencial en vez de realizar tu imagen disipada, que no es auténtica y que equivale a derrochar tu energía vital? Tenemos un gran trabajo por delante, que exige dedicación y mucha, muchísima energía. Para desarrollarnos,

para descubrir, debemos implicarnos, que es algo que yo vivo todos los días; unas veces es bueno, otras produce frustración. Pase lo que pase, debes dejarte guiar por tu Luz Interior para salir de la oscuridad.

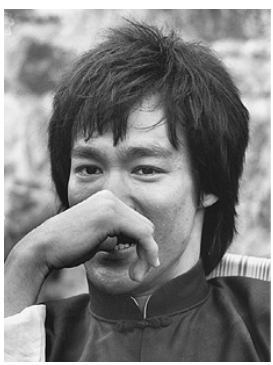
> **Por si os interesa, soy artista marcial por afición y actor de profesión (lo cual representa para mí una revelación expresiva y/o aprendizaje de mí mismo), y me realizo diariamente para ser también artista de la vida.**

Debo decir que estoy escribiendo lo que me viene a la cabeza. A algunos les podrá parecer incoherente; pero, qué diantre, eso a mí me da igual. Me limito a escribir lo que quiere ser escrito en el momento de ser concebido. Si nos comunicamos, que es lo que yo deseo, estupendo. Si no, bueno, qué se le va a hacer.

Por si os interesa, soy artista marcial por afición y actor de profesión (lo cual representa para mí una revelación expresiva y/o aprendizaje de mí mismo), y me realizo diariamente para ser también artista de la vida. ¡Al fin y al cabo, todas las artes tienen un fundamento semejante! Tienes la libertad de elegir el modo de expresar tu potencialidad instintiva. Claro que, ¿qué concepto tienes tú de lo que es la «calidad»? Empezaré por el arte marcial, que es mi primer amor.

Fuente: Artículo manuscrito personal de Bruce Lee titulado «En mi propio proceso», hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

7-F
EN MI PROPIO PROCESO: V



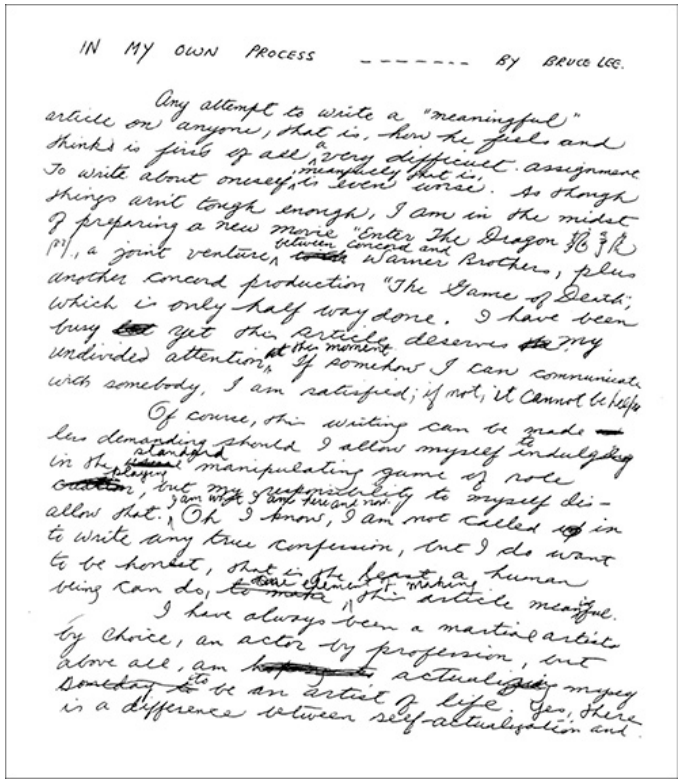
Cualquier intento de escribir un artículo «significativo» sobre cualquier persona, es decir, sobre lo que siente y lo que piensa, es, de entrada, una tarea muy difícil. Más difícil todavía es escribir algo significativo acerca de nosotros mismos. Por si no bastara con esto, ahora mismo estoy preparando una película nueva, *Operación Dragón*, coproducción de Concord y Warner Brothers, y otra producción de Concord, *El juego de la muerte*, que solo está realizada a medias. A pesar de lo ocupado que he estado, este artículo merece que le dedique toda mi atención en estos momentos. Si puedo comunicarme con alguien de alguna manera, me quedaré satisfecho; si no, qué se le va a hacer.

Está claro que podría resultarme menos ardua la tarea de escribir esto si me permitiera a mí mismo caer en el juego manipulador habitual de representar papeles, pero mi responsabilidad conmigo mismo no me lo permite. Soy lo que soy aquí y ahora. Es cierto que nadie me exige una confesión

por escrito, en que diga toda la verdad. Pero quiero ser sincero, es lo mínimo que puede hacer un ser humano, es el elemento fundamental para que este artículo signifique algo.

Siempre he sido artista marcial por afición y actor de profesión; pero, por encima de todo, me realizo a mí mismo para ser artista de la vida. Sí, no es lo mismo la autorrealización que la realización de la autoimagen.

La mayoría de las personas viven solo para su imagen; por eso, mientras que algunos tienen un yo, un punto de partida, la mayoría de las personas tienen un vacío, porque están demasiado ocupadas proyectándose a sí mismas como tal cosa o como tal otra. Derrochando toda su energía, disipándola en proyecciones y evocando una fachada, en vez de centrar la energía en expandir y ampliar su potencial o en expresar esta energía unificada y en retransmitirla para poder mantener una comunicación eficaz, etc. Cuando otro ser humano ve pasar a una persona autorrealizada, no puede menos de decirse: «¡Eh, esa sí que es una persona de verdad!».



IN MY OWN PROCESS ------- BY BRUCE LEE.

Any attempt to write a "meaningful" article on anyone, that is, how he feels and thinks is first of all a very difficult assignment. To write about oneself, meaningfully that is, is even worse. As though things aren't tough enough, I am in the midst of preparing a new movie "Enter The Dragon 龍虎鬥", a joint venture between concord and Warner Brothers, plus another concord production "The Game of Death", which is only half way done. I have been busy yet this article deserves my undivided attention at this moment. If somehow I can communicate with somebody, I am satisfied; if not, it cannot be helped.

Of course, this writing can be made less demanding should I allow myself to indulge in the standard manipulating game of role playing, but my responsibility to myself disallow that. I am what I am here and now. Oh I know, I am not called in to write any true confession, but I do want to be honest, that is the least a human being can do, due element of making this article meaningful.

I have always been a martial artist by choice, an actor by profession, but above all, am actualizing myself to be an artist of life. Yes, there is a difference between self-actualization and

Ah, ya sé que todos reconocemos que somos seres inteligentes, pero me pregunto cuántos hemos llevado a cabo algún autoestudio o autoexamen de todos los datos o verdades establecidas que nos han hecho tragar a la fuerza desde que tuvimos la capacidad y la sensibilidad necesarias para aprender.

Aunque tenemos ojos, la mayoría de nosotros en realidad no vemos en el verdadero sentido de la palabra. El verdadero ver, en el sentido de tener una conciencia libre de elecciones, conduce a un nuevo descubrimiento, y el descubrimiento es uno de los medios que nos permiten desvelar nuestro potencial. Sin embargo, cuando esos mismos ojos se emplean para observar o para descubrir los defectos de los demás, tenemos bien preparadas las críticas. Pues es fácil criticar a

los demás y desanimarlos, pero conocerse a uno mismo es una labor que dura quizá la vida entera.

Fuente: Artículo manuscrito personal de Bruce Lee titulado «En mi propio proceso», hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

7-G
EN MI PROPIO PROCESO: VI

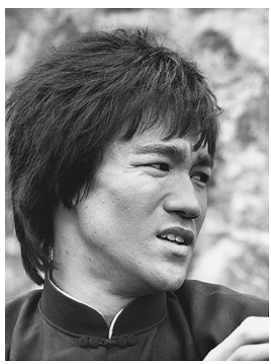
Bruce Lee es una persona que cambia, pues siempre está y estará aprendiendo, descubriendo y expandiéndose. A semejanza de su arte marcial, lo que ha aprendido no está nunca fijo. Siempre cambia. En el mejor de los casos, Bruce Lee presenta una dirección posible, pero nada más.

Algunos rasgos destacados de Bruce Lee son su sinceridad consigo mismo y el valorar más la calidad que la cantidad: «soy capaz de rechazar millones porque algo no me parece bien, pero ni en sueños soltaría una moneda de diez centavos porque alguien me obligara a hacerlo». Por último, aunque no es lo menos importante, es un hombre muy trabajador, a pesar de que más de un 90% de las superestrellas que quisieran encontrarse en su lugar descuidarían su valía y abusarían de su poder.

Fuente: Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Notas para un

artículo». Papeles de Bruce Lee.

7-H
SOBRE LA AUTORREALIZACIÓN
(EN MI PROPIO PROCESO: VII)



Desde que era niño he tenido este impulso y ansia instintiva de desarrollarme y expandirme. Para mí, la función y el deber de un ser humano, de un ser humano de calidad (no cuento aquí a esa gente que no llega a saber bien de qué va la vida), es el desarrollo honrado y sincero de su potencial, y la «autorrealización». No me refiero a la realización de la autoimagen. Pero tengo que hacer aquí un inciso para decir que en cierta ocasión, hace ya bastante tiempo, caí en el hábito de la realización de la autoimagen en vez de la «autorrealización».

A lo largo de una década he ido descubriendo otra cualidad. Llevo mucho tiempo sumido en el proceso de descubrir, por medio de las experiencias personales sinceras y del aprendizaje constante que, en última instancia, no hay mejor ayuda que la autoayuda. Que no hay más ayuda que la que uno se pueda dar a sí mismo, haciendo honradamente lo

mejor que uno pueda, dedicándose de todo corazón a una tarea dada, que en realidad no termina nunca sino que es un proceso siempre en marcha. A lo largo de estos años de proceso, he hecho muchas cosas y he pasado de la realización de la autoimagen a la autorrealización, de seguir ciegamente la propaganda, las verdades organizadas, etcétera, a buscar dentro de mí la causa de mi ignorancia. Soy un hombre trabajador.

Fuente: Artículo manuscrito personal de Bruce Lee sin título, hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

7-I
EN MI PROPIO PROCESO: VIII

Cualquier intento de escribir un artículo «significativo» sobre lo que yo, Bruce Lee, siento y pienso o sobre cómo me expreso es, de entrada, una tarea muy difícil, porque sigo dentro del proceso de aprender, de descubrir y desarrollarme constantemente.

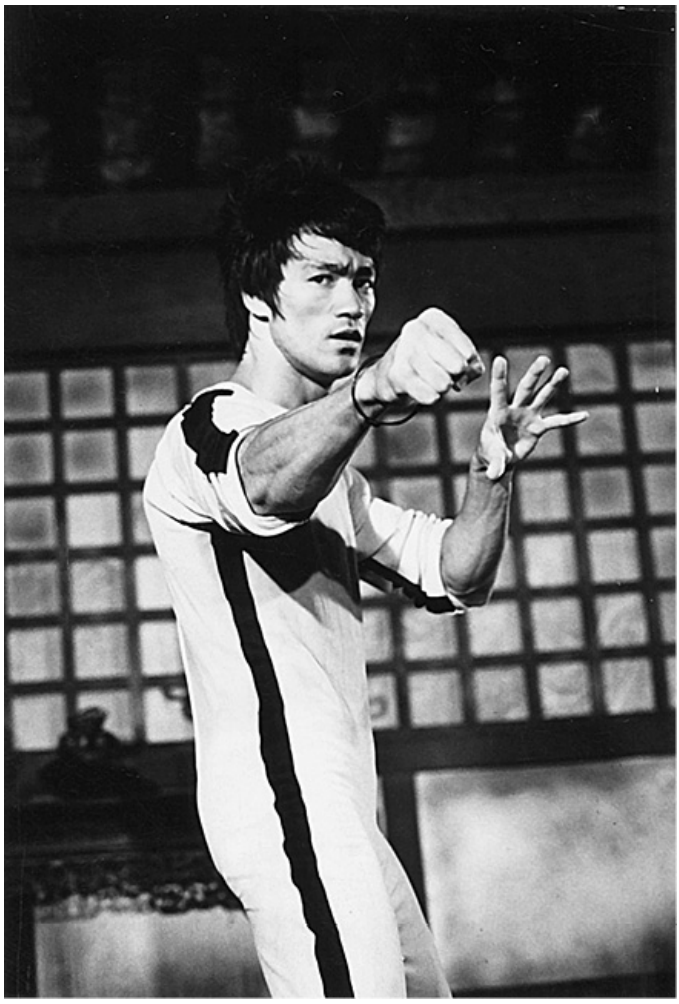
Por si no bastara con esto, ahora mismo estoy preparando una película nueva, *Operación Dragón*, coproducción de Concord y Warner Brothers, y otra producción de Concord, *El juego de la muerte*, que solo está realizada a medias. Últimamente he estado ocupado y lleno de emociones contrapuestas.

Está claro que podría resultarme menos ardua la tarea de escribir esto si me permitiera a mí mismo caer en el juego manipulador habitual de crear papeles. Es una suerte que en mi conocimiento de mí mismo haya trascendido esto último. He llegado a comprender que la vida es mejor vivirla y no conceptualizarla.

Estoy contento, porque me desarrollo sinceramente día a día y no sé dónde está mi límite último. Es cierto que todos los días puedo alcanzar una revelación o descubrir algo nuevo. Pero todavía tiene que llegarme lo más gratificante, oír que otro ser humano dice: «¡Eh, aquí hay algo de verdad!». Es cierto que nadie me exige confesarme por escrito y decir toda la verdad. Pero quiero ser sincero. Es lo mínimo que puede hacer un ser humano. En esencia, siempre he sido artista marcial por afición y actor de profesión. Pero, por

encima de todo, espero realizarme a mí mismo para ser artista de la vida a lo largo del camino.

Cuando hablo de arte marcial quiero decir que, como cualquier otro arte, es la expresión atlética sin restricciones de un alma individual. Sí, es verdad que el arte marcial también significa entrenamiento físico diario, ascético, para perfeccionar la propia calidad o incrementarla. Pero el arte marcial también es una cuestión del despliegue del alma humana desnuda. Esto es lo que me interesa.



> **Estoy contento, porque me desarrollo sinceramente día a día y no sé dónde está mi límite último. Es cierto que todos los días puedo alcanzar una revelación o descubrir algo nuevo.**

Sí, me he desarrollado bastante desde el día que me hice artista marcial, y sigo desarrollándome mientras prosigo mi proceso. Vivir es expresarse libremente en la creación. Debo decir que la creación no es una cosa fija, no es una solidificación.

De modo que espero que mis compañeros, los artistas marciales, se abran y sean auténticos y transparentes, y les deseo mucho éxito en su propio proceso de encontrar su causa.

Fuente: Artículo manuscrito personal de Bruce Lee titulado «En mi propio proceso», hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.

7-J
EL ESTADO MENTAL APASIONADO

Solo podemos ver lo que hay dentro de los demás cuando somos capaces de ver lo que hay dentro de nosotros.

La falta de conciencia de nosotros mismos nos vuelve transparentes; el alma que se conoce a sí misma es opaca.

Lo que nos puede proteger de ser injuriosos con nuestro prójimo es la compasión, más que el principio de justicia.

Tenemos más fe en lo que podemos imitar que en aquello que creamos nosotros mismos. Lo que surge de nosotros no nos puede proporcionar una sensación de certeza absoluta. El sentido de inseguridad más penetrante viene de estar solos; cuando imitamos, no estamos solos. ¡Esto nos pasa a casi todos! Somos lo que los demás dicen que somos. Si nos conocemos a nosotros mismos, es sobre todo de oídas.

Nuestra sensación de poder es más viva cuando humillamos a una persona que cuando nos ganamos su corazón. Pues podemos ganarnos el corazón de una persona hoy y perderlo mañana. Pero cuando humillamos a un espíritu altivo, conseguimos algo definitivo y absoluto.

El miedo es consecuencia de la incertidumbre. Cuando tenemos una certeza absoluta, ya sea de nuestra valía o de nuestra falta de valía, somos casi insensibles al miedo. Así, una sensación de incapacidad absoluta puede ser fuente de valor.

La mayoría de nosotros tenemos el anhelo poderoso de vernos como instrumentos en manos de otros, liberándonos así de la responsabilidad de actos que en realidad están

inspirados por nuestras propias inclinaciones e impulsos discutibles. Tanto los fuertes como los débiles se aferran a la coartada. Estos últimos disimulan su malevolencia con la virtud de la obediencia. Si han obrado de manera deshonrosa, ha sido por obediencia debida. También los fuertes pretenden ser absueltos, erigiéndose en instrumentos elegidos de un poder más fuerte: Dios, la historia, el destino, la patria o la humanidad.

Cuando somos absolutamente impotentes o cuando tenemos el poder absoluto, todo nos parece posible, y ambos estados estimulan nuestra credulidad.

El orgullo es una sensación de valía que se deduce de algo que no forma parte orgánica de nosotros, mientras que la autoestima se origina de las posibilidades y los logros del yo. Nos enorgullecemos cuando nos identificamos con un yo imaginario, con un líder, con una causa santa, con un cuerpo colectivo de posesiones. En el orgullo hay miedo e intolerancia; es insensible e intransigente. Cuanto menor promesa y potencia hay en el yo, con más apremio se necesita el orgullo. El núcleo del orgullo es el autorrechazo. Es verdad que cuando el orgullo libera energías y sirve de acicate para los logros, puede conducir a una reconciliación con el yo y al logro de la verdadera autoestima.

Adquirimos un sentimiento de valía, o bien realizando nuestro talento, o manteniéndonos ocupados, o identificándonos con algo distinto de nosotros, ya se trate de una causa, de un líder, de un grupo, de unas posesiones o de algo así. El camino de la autorrealización es el más difícil de estos tres. Solo se emprende cuando están más o menos bloqueadas las otras vías que conducen al sentimiento de valía. A las personas de talento hay que animarlas e incitarlas para que emprendan un trabajo creativo. Sus suspiros y sus

lamentos resuenan a lo largo de los siglos.

La acción es una vía rápida a la confianza en sí mismo y a la autoestima. Cuando se abre esta vía, todas las energías fluyen hacia ella. La mayoría de las personas pueden acceder a ella con facilidad, y sus beneficios son tangibles. El cultivo del espíritu es difícil y huidizo, y rara vez existe la tendencia espontánea a practicarlo. Cuando existen muchas oportunidades de acción, es probable que se descuide la creatividad cultural. En Nueva Inglaterra se produjo un florecimiento cultural que casi se extinguió de manera brusca cuando se abrió el Oeste. Quizá pudiera explicarse la relativa esterilidad cultural de los romanos debida al Imperio, más que a una falta innata de genio. A las personas de mayor talento las atraía la remuneración de un cargo administrativo, del mismo modo que a las personas de mayor talento de Estados Unidos las atrae la remuneración de una carrera profesional en la empresa.

El cultivo del espíritu es difícil y huidizo, y rara vez existe la tendencia espontánea a practicarlo. Cuando existen muchas oportunidades de acción, es probable que se descuide la creatividad cultural.

Se pone en marcha un proceso fatídico cuando se deja al individuo gozar de «la libertad de su propia impotencia», y este tiene que justificar su existencia por sus propios medios. El individuo independiente, que aspira a realizarse a sí mismo y a demostrar su valía, ha creado todo lo que es grande en la literatura, el arte, la música, la ciencia y la tecnología. Por otra parte, cuando el individuo independiente no es capaz de realizarse a sí mismo ni de justificar su existencia por sus propios medios, se convierte en un criadero de frustraciones, y es la simiente de las convulsiones que agitan el mundo

hasta sus cimientos. El individuo, por sí mismo, solo es estable mientras posea autoestima. La conservación de la autoestima es una tarea continuada que pone a juego todas las energías y los recursos interiores del individuo. Todos los días tenemos que volver a demostrar nuestra valía y justificar nuestra existencia. Cuando la autoestima es inalcanzable, por el motivo que sea, el individuo independiente se convierte en una entidad muy explosiva. Deja a un lado su yo nada prometedor y se arroja a la búsqueda del orgullo, sustituto explosivo de la autoestima. Todas las agitaciones y convulsiones sociales arrancan de una crisis de la autoestima individual, y las grandes empresas que unen con mayor facilidad a las masas son, en esencia, una búsqueda de orgullo. La propensión a la acción es síntoma de desequilibrio interior.

Estar equilibrados es estar más o menos en reposo. En el fondo, la acción es un mover y agitar los brazos para recobrar el equilibrio y mantenerse a flote. Y si es verdad lo que escribió Napoleón a Carnot, que «el arte de gobernar consiste en no dejar que los hombres se anquilosen», entonces es el arte de desequilibrar. La diferencia fundamental entre un régimen totalitario y un orden social libre estriba, quizá, en los métodos que se utilizan para desequilibrar a la gente con el fin de mantenerla activa y ambiciosa.

Nos dicen que el talento crea sus propias oportunidades. Pero parece a veces que el deseo intenso no solo crea sus propias oportunidades, sino sus propios talentos.

Las épocas de cambios drásticos son épocas de pasión. Nunca podemos estar preparados y dispuestos para lo que es completamente nuevo. Tenemos que adaptarnos, y toda adaptación radical es una crisis de la autoestima: nos sometemos a una prueba; tenemos que demostrar lo que

somos. Por eso, una población sometida a cambios drásticos es una población de inadaptados, y los inadaptados viven y respiran en un ambiente de pasión.

La propensión a la acción es síntoma de desequilibrio interior. Estar equilibrados es estar más o menos en reposo. En el fondo, la acción es un mover y agitar los brazos para recobrar el equilibrio y mantenerse a flote.

El hecho de que persigamos algo con pasión no siempre quiere decir que lo deseemos de verdad ni que tengamos aptitudes especiales para ello. Con frecuencia, lo que perseguimos con mayor pasión no es más que un sucedáneo de la cosa que queremos de verdad y que no podemos tener. Se puede predecir con bastante certeza que el cumplimiento de un deseo que albergamos con demasiada ansia no nos acallará la angustia que nos persigue. En toda búsqueda apasionada, la búsqueda vale más que el objeto buscado.

La humildad no es renunciar al orgullo, sino sustituir un orgullo por otro.

Es dudoso que exista la tolerancia impulsiva o natural. La tolerancia exige un esfuerzo de pensamiento y de autocontrol. Y tampoco los actos de bondad suelen realizarse sin premeditación y sin «pensárselos». Parece, pues, que todo acto o actitud que suponga una limitación de nuestros apetitos o de nuestro egoísmo viene acompañado inseparablemente de cierta artificialidad, de alguna afectación y simulación. Debemos desconfiar de las personas que no consideran necesario fingir que son buenas y decentes. La falta de hipocresía en estas cosas apunta a una posible falta de escrúpulos depravada. (La afectación suele ser un paso indispensable para alcanzar la veracidad. Es una forma a la

que fluyen y donde se solidifican las inclinaciones auténticas.)

El control de nuestro ser es semejante a la combinación de una caja fuerte. Es raro poder abrir la caja con solo dar una vuelta a la ruleta. Cada avance y cada retirada es un paso más que nos acerca a nuestro objetivo.

La discreción puede ser fuente de orgullo. Resulta paradójico que la discreción desempeñe el mismo papel que la fanfarronería: tanto en uno como en otro nos estamos creando un disfraz. La fanfarronería tiende a crear un yo imaginario, mientras que la discreción nos produce la sensación estimulante de ser unos príncipes de incógnito. Entre ellos, la discreción es más difícil y eficaz, pues al que se estudia a sí mismo, la fanfarronería le inspira desprecio de sí mismo. Pero pasa lo que dijo Spinoza: «No hay cosa más difícil de gobernar para los hombres que la lengua, y es más fácil moderar los deseos que las palabras».

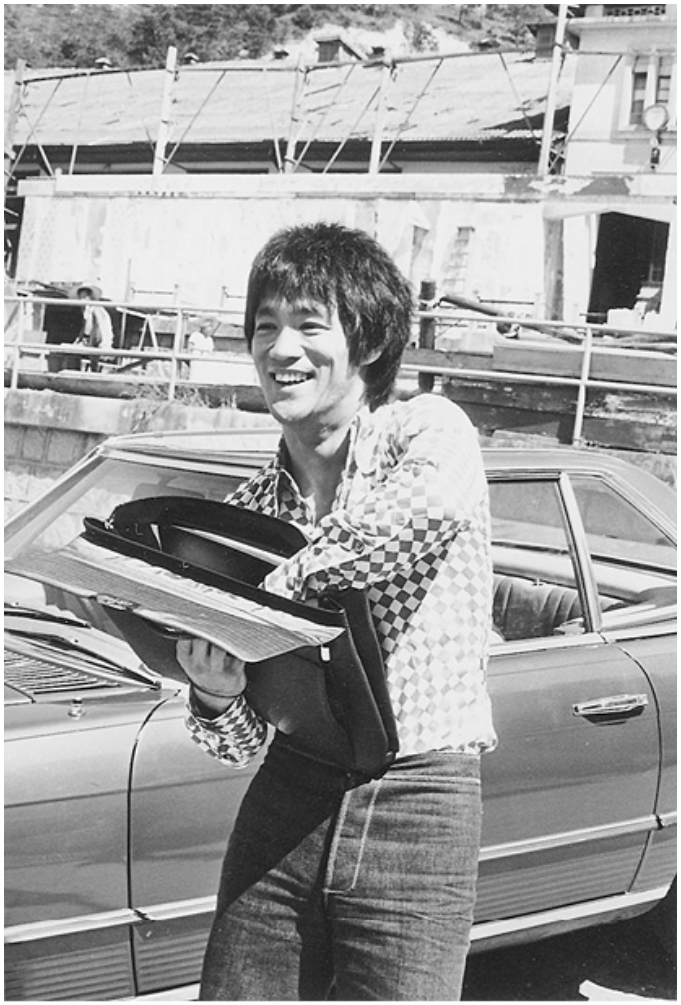
Para hacernos diferentes de lo que somos, debemos tener alguna conciencia de lo que somos. Con independencia de que el hacernos diferentes nos conduzca al disimulo o a un verdadero cambio de espíritu, el caso es que no se puede conseguir sin conciencia de uno mismo. Pero es notable que aquellos que están más insatisfechos y que más anhelan una identidad nueva son los que tienen menor conciencia de sí mismos. Se han apartado de un yo no deseado, y por eso no lo han llegado a mirar bien nunca. La consecuencia es que los más insatisfechos no son capaces ni de disimular ni de alcanzar un verdadero cambio de espíritu. Son transparentes y sus cualidades no deseadas resisten todos sus intentos de autodramatización y de autotransformación.

Fuente: Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «El estado mental

apasionado». Papeles de Bruce Lee.

OCTAVA PARTE

CARTAS



Bruce Lee escribió muchas cartas a lo largo de su vida. Con frecuencia solía escribir cartas bastante extensas y profundas a sus amigos, para hacerles saber sobre las vicisitudes de su carrera profesional o las últimas ideas filosóficas/espirituales que había descubierto.

Las cartas siguientes están tomadas del volumen 5 de *The Bruce Lee Library Series*. *Letters of the Dragon*, y son como instantáneas de muchos de los puntos que ya se han tocado

en otros capítulos de este libro.

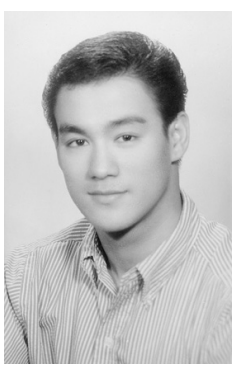
Cada una de las cartas representa un aspecto de la filosofía de Lee, de su psicología, su poesía, su conocimiento de sí mismo y sus opiniones sobre el arte marcial. En su conjunto, nos hacen entender mejor cómo era capaz de integrar todas estas facetas dentro de su vida cotidiana.

8-A
«EL VERDADERO SENTIDO DE LA VIDA: LA PAZ DE ESPÍRITU»

A PEARL TSO[29]

Septiembre de 1962

Querida Pearl, esta carta es difícil de entender. Contiene mis sueños y mis modos de pensar. En conjunto, podrías llamarla mi forma de vida. Será bastante confusa, porque me resulta difícil escribir cómo me siento exactamente. Pero quiero escribirte y contártelo. Haré todo lo que pueda por escribirla con claridad, y espero que tú también la leas con amplitud de miras y que no saques ninguna conclusión hasta haberla leído toda.



Hay dos maneras de ganarse bien la vida. Una es por el trabajo duro, y la otra por la imaginación (aunque también requiere trabajo, claro está). Es bien cierto que con el trabajo y el ahorro se sale adelante, pero la fortuna, en el sentido de la riqueza, premia al hombre capaz de pensar en algo que

nadie ha pensado antes. Lo que se busca en Estados Unidos, en todos los ramos, en todas las profesiones, son ideas. Estados Unidos ha llegado a ser lo que es gracias a las ideas, y un hombre puede llegar a ser lo que quiera gracias a una buena idea.

El kung-fu es una parte de mi vida. Este arte ha desempeñado una gran influencia en la formación de mi carácter y mis ideas. Practico el kung-fu como entrenamiento físico, como forma de entrenamiento mental, como método de defensa personal y como modo de vida. El kung-fu es la mejor de todas las artes marciales; a pesar de esto, las versiones chinas del yudo y del karate, que son solo elementos básicos del kung-fu, florecen en Estados Unidos por todas partes. Sucede así porque nadie ha oído hablar todavía de este arte supremo, y tampoco existen instructores competentes. Creo que mis largos años de práctica me permiten aspirar a ser el primer instructor de este movimiento. Todavía me faltan largos años para afinar mis técnicas y mi carácter. A lo que aspiro, por tanto, es a establecer un primer instituto de kung-fu que se irá difundiendo más adelante por Estados Unidos. Me he marcado un plazo de diez a quince años para completar todo el proyecto.

Si hago esto no es con el único objetivo de ganar dinero. Tengo muchos motivos, entre ellos los siguientes: quiero dar a conocer al mundo la grandeza de este arte chino; me gusta enseñar y ayudar a la gente; quisiera tener una casa acomodada para mi familia; me gusta dar origen a algo; y por último, aunque no es lo menos importante, el kung-fu es una parte de mí. Sé que mi idea es acertada y que, por tanto, los resultados serían satisfactorios. Lo que me importa no es, en realidad, la recompensa, sino poner en marcha la maquinaria necesaria para alcanzarla. Mi aportación será la medida de mi

recompensa y de mi éxito.

Antes de morir, al doctor Charles P. Steinmetz, genio de la electricidad, le preguntaron lo siguiente: «¿Cuál cree usted que será la rama de la ciencia que avanzará más de aquí a veinticinco años?». Después de pensárselo un rato, respondió como iluminado por un relámpago: «La realización espiritual». Cuando el hombre alcance la realización vital, consciente de las grandes fuerzas espirituales que tiene dentro, y empiece a aplicar esas fuerzas en la ciencia, en los negocios y en la vida, su progreso futuro no tendrá igual.

A mí me parece que tengo dentro una gran fuerza creativa y espiritual, que es más grande que la fe, más grande que la ambición, más grande que la confianza, más grande que la determinación, más grande que la visión. Es todas estas cosas a la vez. El cerebro se me magnetiza con esta fuerza dominante que tengo en la mano.

Cuando dejas caer una piedrecilla en un estanque, la piedra levanta una serie de ondas que se van expandiendo hasta que abarcan todo el estanque. Es exactamente lo que sucederá cuando asigne a mis ideas un plan de acción definido. Ahora mismo puedo proyectar mis pensamientos hacia el futuro, puedo ver por delante de mí. Sueño, y no olvides que los soñadores prácticos no abandonan jamás. Puede que ahora no tenga nada más que un rincón en un sótano, pero cuando mi imaginación coge presión, puedo ver pintada en el lienzo de mi mente la imagen de un hermoso instituto de kung-fu de cinco o seis pisos, con sucursales en todo Estados Unidos. No me desanimo fácilmente, me visualizo en seguida superando los obstáculos, salvando los tropiezos, alcanzando objetivos «imposibles».

No sé si será la divinidad o no, pero yo siento dentro de mí, en alguna parte, esa gran fuerza, esa energía sin aplicar, ese

algo dinámico. Es una sensación inexpresable, que no se puede comparar con ninguna experiencia. Es algo así como una emoción fuerte mezclada con fe, pero mucho más fuerte.

En conjunto, la meta de mis planes y de mis actos es encontrar el verdadero sentido de la vida, la paz de espíritu. Sé que el saldo total de las posesiones que he enumerado antes no equivale necesariamente a la paz de espíritu; pero sí que puede equivaler si me dedico al verdadero logro del ser, más que al combate neurótico. Para conseguir esta paz de espíritu, resultará valiosa la doctrina del desapego del taoísmo y del zen.

Es probable que la gente diga que tengo demasiada conciencia del éxito. Pues no es así. Verás, mi voluntad de hacer parte de mi conocimiento de que PUEDO HACER. Me limito a obrar con naturalidad, pues en mi mente no hay miedos ni dudas.

Pearl, el éxito lo alcanzan los que se han hecho conscientes del éxito. Si no apuntas a un objetivo, ¿cómo diantres crees que lo vas a conseguir?

Cordialmente,

Bruce

Fuente: Carta manuscrita de Bruce Lee a Pearl Tso, septiembre de 1962. Papeles de Bruce Lee.

8-B

«APLICA TU PROPIA EXPERIENCIA E IMAGINACIÓN»

A TAKY KIMURA[30]

Taky, te acabo de mandar por envío urgente el cartel con la tabla de formas del *t'ai kik*.[31] En el paquete envío una chaqueta china. Como ya te había dicho, acabo de volver de Oakland, y James Lee te va a enviar un aparato Lop Sao con resistencia incorporada.

En primer lugar y por encima de todo, quisiera grabarte en la mente una regla muy importante de la enseñanza: la economía de formas. Si sigues esta regla, JAMÁS tendrás la sensación de que tienes que AÑADIR más y más técnicas de las llamadas «de relumbrón» para mantener el interés de tus estudiantes.

Voy a tomar el ejemplo de una técnica para ilustrar la teoría y explicarte lo que es la «economía de formas». Después, podrás aplicar la idea a cualquier otra técnica. En combinación con la idea de «las tres etapas de una técnica» ([1] sincronización del yo, [2] sincronización con el adversario, [3] en condiciones de combate), este programa de enseñanza no solo aporta una rutina de instrucción inagotable, sino un plan de estudios muy eficaz que dará resultados a TODOS los estudiantes. Yo lo he probado aquí en Los Ángeles, y a pesar de lo POCO que enseñamos cada vez, los estudiantes mantienen el interés porque tienen que eliminar los movimientos adicionales que intervienen, y con ello se

sienten muy bien. Bueno, volvamos a la idea de la «ECONOMÍA DE FORMAS».

Para ilustrar la idea, tomaré el ejemplo del *pak sao* (palmada de mano); en esencia, la «ECONOMÍA DE MOVIMIENTO» significa que todos los movimientos arrancan de la posición *bai-jong*; en segundo lugar, SI ES UNA TÉCNICA DE MANOS, LAS MANOS HAN DE MOVERSE PRIMERO (LOS PIES LAS SIGUEN); SI ES UNA TÉCNICA DE PIES, SE MUEVEN PRIMERO LOS PIES.

De manera que recalca estas «Dos Verdades» practicando primero el *pak sao* en el modo de contacto de manos, es decir, los alumnos en posición *bai-jong*, tocándose la mano el uno al otro, a pesar de que un combate real no empezaría nunca tocándose las manos; pero esta posición con contacto de manos asegura la corrección de forma en la primera etapa; esto es la economía de formas.

Cada estudiante debe atacar [al unísono] DESDE EL *BAI-JONG*, sin ningún movimiento inútil. Esta teoría básica se ha pasado por alto a pesar de su enorme importancia. Si un estudiante realiza el *pak sao* [o cualquier otra técnica] con movimientos inútiles, tiene que volver a la posición de contacto de manos hasta que MINIMICE sus movimientos innecesarios. Como ves, pues, es preciso dominar esta posición de contacto de manos con el fin de progresar hasta aplicar el *pak sao* a distancia. No solo eso, sino que el estudiante debe volver periódicamente a la posición de contacto de manos para que esta le recuerde que debe eliminar el movimiento innecesario.

El *pak sao* es mucho más difícil a distancia: sin derrochar ningún movimiento dado, se debe iniciar primero la mano, después los pies, en un movimiento progresivo y armonioso hacia delante; ¡no es de extrañar que no sean muchos los que son capaces de golpear con un solo *pak sao*! ¿Ves ahora la idea de la economía de movimientos? Esta teoría de la

economía de movimientos requiere de suyo mucho tiempo para perfeccionarla, y no digamos nada de «las tres etapas de una técnica» (refiriéndome al *pak sao*); y después de aprender y dominar el *pak sao* a distancia, hay que salvar de una patada el espacio que nos separa del rival, caer sobre él con seguridad.

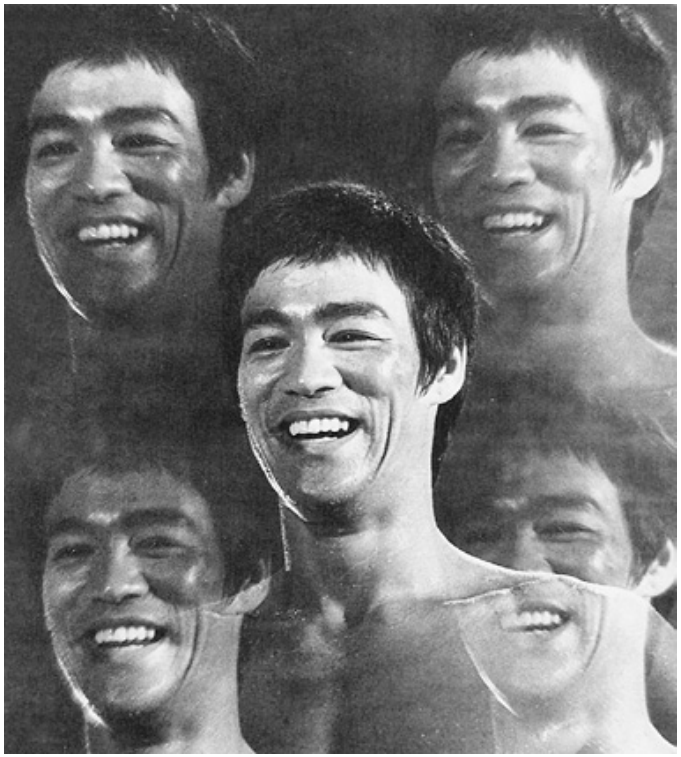
Siguiendo estas indicaciones, tendrás horas de enseñanza incontables. Naturalmente, deberás aplicar el sistema de series, es decir, la REPETICIÓN de cada técnica en series para perfeccionarla. Si empiezas ahora mismo a trabajar en lo que te he dicho y aplicas lo que has aprendido con ECONOMÍA DE MOVIMIENTOS, con solo ello duplicarás tu velocidad y tu habilidad.

Espero haberte dejado bien grabada esta regla tan importante de nuestro estilo. Sigue fiel al programa que te he entregado, aplica la variedad, y no te preocupes demasiado de que tus estudiantes necesiten más y más para seguir contigo; eso solo es cierto si son capaces de hacer perfectamente todo lo que les has enseñado. Recuerda la idea de que hay que repetir miles de veces una sola llave de yudo para perfeccionarla. Y, naturalmente, aplica tu propia experiencia e imaginación. Te irá bien.

Tengo fe en ti.

Bruce

Fuente: Carta manuscrita de Bruce Lee a Taky Kimura, hacia 1965. Papeles de Bruce Lee.



8-C
«¿QUIÉN SOY YO?»

A JHOON GOO RHEE[32]

Jhoon Goo:

Te adjunto el anuncio de [Chuck] Norris. Es el más reciente. Este es el más reciente. Procuraré guardártelos desde ahora. También te adjunto otros anuncios semejantes que pueden resultarte útiles.

[Bruce Lee incluyó a continuación las dos poesías siguientes, que había escrito para animar a su amigo, recomendándole que no se dejara afectar negativamente por las circunstancias y que comprendiera que cada individuo es

el patrón de su propia alma y el controlador de su destino.]

¿QUIÉN SOY YO?

¿Quién soy yo?
Es la vieja pregunta
que se hace todo hombre
en algún momento dado.
Aunque se mira al espejo
y reconoce el rostro,
aunque sabe su propio nombre,
su edad y su historia,
todavía se pregunta muy dentro de sí:
¿Quién soy yo?

¿Soy un gigante entre los hombres,
dueño de todo lo que me rodea,
o soy un enano inútil
que, torpe, se cierra el paso a sí mismo?

¿Soy un caballero impávido
de modales seductores,
con dotes innatas de mando
que gana amigos al instante,
o soy un alma asustada
que va de puntillas entre los desconocidos
y, con sonrisa acartonada, tiembla
como un niño perdido en un bosque oscuro?

La mayoría anhelamos ser el uno
pero tememos que somos el otro.

Pero *podemos* ser
lo que aspiramos a ser.

Los que cultivan
sus instintos naturales,
los que ponen sus miras
en lo bueno, lo admirable,
        lo excelente,
y se creen capaces de conseguirlo,
verán premiada su confianza.

Y, al mismo tiempo,
descubrirán la identidad
        verdadera
de ese que los mira desde el
        espejo.

¿QUIÉN ERES TÚ?

Los escépticos decían:
«El hombre no puede volar».
Los emprendedores dijeron:
«Vamos a verlo»,
y, al fin, alzaron el vuelo
a la luz de la mañana
mientras los escépticos
los miraban desde el suelo.
Los escépticos aseguraban
que la Tierra era plana,
que los barcos caían por el borde,
¡y nada más!

Pero algunos emprendedores
encontraron un Nuevo Mundo
y volvieron, para demostrar
que este planeta es redondo.

Los escépticos sabían
con toda seguridad
que ningún cacharro ruidoso
podría sustituir al caballo.
Pero, con el tiempo, los coches
de los emprendedores, sin
animales,
llegaron a recorrer
todas nuestras carreteras.
Pero los que siempre dicen
«No se puede hacer»
nunca alcanzan las victorias
ni los honores.
Estas son, más bien,
para los emprendedores, los que hacen,
mientras los escépticos
los miran desde lejos.

Te advertiré, en conclusión, que la negatividad nos asedia y se nos echa encima muchas veces sin que nos demos cuenta. Resulta útil detener a veces todos los pensamientos (la charla de las preocupaciones, de las expectativas y demás, dentro de la cabeza) para seguir adelante de nuevo, refrescados y llenos de valor.

Así como puede ser necesario tomarse una medicina de mal sabor para mantener la buena salud, también suele ser preciso

hacer unas cuantas cosas que no nos gustan para poder hacer las que nos gustan. Recuerda, amigo mío, que lo que cuenta no es lo que sucede, sino cómo reaccionas tú a lo que sucede.

Tú tienes todo lo que hay que tener. Sé que saldrás victorioso, de una manera u otra. De modo que ¡al demonio el torpedo, avanza a toda máquina! Acuérdate de lo que te dice este chino: «¿Las circunstancias? ¡Maldita sea, las circunstancias las hago yo!».

Paz y armonía,

Bruce

Fuente: Carta manuscrita de Bruce Lee a Jhoon Rhee. Archivos de Jhoon Rhee.

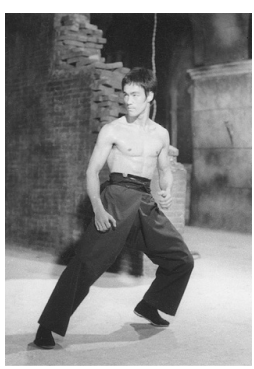
8-D

«CONVERTIR LOS TROPIEZOS EN ESCALONES»

A JHOON RHEE

Jhoon Goo:

Saludos desde Los Ángeles, donde, como en otras muchas partes de Estados Unidos, los negocios no marchan demasiado bien. No me interpretes mal ni lo tomes por una afirmación pesimista, aunque las cosas son como son, pero tú, como cualquiera, tienes libertad a la hora de reaccionar ante ellas. Y yo te pregunto, Jhoon Goo, ¿vas a hacer de tus obstáculos unos escalones para subir hasta tus sueños? ¿O serán unos tropiezos, porque permites, sin darte cuenta, que se apodere de ti la negatividad, las preocupaciones, el miedo, etc.?



Puedes creerme cuando te digo que en toda empresa o logro grande existen siempre obstáculos, considerables o pequeños, y lo que cuenta no es el obstáculo en sí sino cómo reaccionamos ante el obstáculo. La derrota no existe mientras no te la reconoces a ti mismo, ¡solo entonces existe!

Amigo mío, piensa en el pasado en términos del recuerdo de los hechos y de los logros que fueron agradables, remuneradores y satisfactorios. ¿Y el presente? Bueno, piensa en él en términos de desafíos y de oportunidades, y de la recompensa que puedes alcanzar si aplicas tu talento y tus energías. En cuanto al futuro, es una época y un lugar donde tienes a tu alcance todas las ambiciones dignas que posees.

Tienes la tendencia a derrochar buena parte de tu energía en preocupaciones y expectativas. Recuerda, amigo mío, que debes disfrutar de tus planes, además de tus logros, pues la vida es demasiado corta para la energía negativa.

Desde el viaje a la India, tengo la espalda regular. *La flauta silenciosa* sigue en manos de la Warner Bros. Estamos esperando que den ellos el próximo paso, y deberemos tener noticias de aquí a diez días: aprobación del nuevo presupuesto, preparación de un nuevo viaje para ver localizaciones, y demás. Aparte de *La flauta silenciosa*, voy a hacer una aparición como artista invitado en una serie nueva de televisión, *Longstreet*, la próxima temporada. Y después haré otra película (uno de los tres personajes principales) si se aprueba la presentación, y eso también lo sabremos de aquí a diez días o cosa así.

Claro que, ¡lo que pasa es que quiero hacer algo ahora mismo, maldita sea! De modo que he creado una idea para una serie de televisión, y lo sabré de aquí a un par de semanas. Mientras tanto, estoy trabajando con otro proyecto para una película, para rodarla en Hong Kong (una película china). Así que ¡acción! Nada de derrochar energía en preocupaciones ni en pensamientos negativos. O sea, ¿es que hay algún trabajo más inseguro que el mío? ¿De qué vivo yo? De mi fe en mi capacidad para triunfar. Desde luego que mi lesión de espalda me ha fastidiado mucho durante un año,

pero no hay mal que por bien no venga, porque un golpe así nos sirve de recordatorio de que no debemos anquilosarnos en la rutina. ¡Mira cómo brilla todo después de una tormenta!

Recuerda, pues, que al que está dominado por las preocupaciones no solo le falta el aplomo necesario para resolver sus propios problemas, sino que sus nervios y su irritabilidad producen nuevos problemas a los que lo rodean.

Y bien, qué más puedo decir, salvo «¡al demonio ese torpedo, avanza a toda máquina!».

¡Saludos de un artista marcial con la espalda estropeada, pero que ha descubierto una patada nueva muy poderosa!

Bruce Lee

Fuente: Carta manuscrita de Bruce Lee a Jhoon Rhee. Archivos de Jhoon Rhee.

8-E

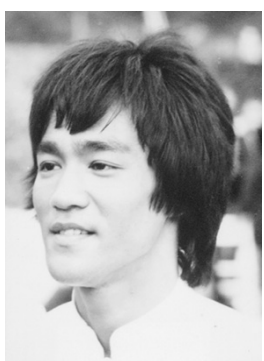
«ES TODO CUESTIÓN DE ESTADO DE ÁNIMO»

A LARRY HARTSELL[33]

6 de junio de 1971

Querido Larry:

¿Cómo tienes la cadera? Espero que te estés cuidando.



A finales de este mes haré un trabajo en televisión. Se llama *Longstreet*, es una serie nueva para el próximo otoño. El episodio en que voy a salir se titula «El camino del puño que bloquea». No hay novedades con *La flauta silenciosa*, es una cuestión de tiempo. Estoy creando una nueva serie de televisión basada en el arte marcial, espero que salga..., ya te contaré.

Saldré en la portada del próximo número de *Black Belt*. Léelo, quizá te parezca interesante.

Aunque no conozco a tu familia, salúdala de mi parte. Cuídate, amigo.

Bruce Lee

[Lee reprodujo a continuación una de sus poesías motivadoras favoritas, un poema que expone lo que puede hacer el pensamiento positivo ante la adversidad. La incluyó a modo de instrumento motivador para ayudar a su amigo a recuperarse.]

Si crees que estás vencido, lo estás.
Si crees que no te atreves, no te atreves.
Si te gusta vencer pero crees que no puedes,
es casi seguro que no vencerás.
Si crees que perderás, estás perdido.
Pues en el mundo nos encontramos
que el éxito EMPIEZA por la VOLUNTAD de uno.
Es todo cuestión de estado de ánimo.
Si crees que te superan, te superan.
Debes tener pensamientos elevados para subir.
Tienes que estar seguro de ti mismo
para poder ganar un premio.
La lucha por la vida no la gana
siempre el más fuerte ni el más rápido,
pero, tarde o temprano, ¡el que gana
es el hombre que piensa
que es capaz de ganar!

Fuente: Carta manuscrita de Bruce Lee a Larry Hartsell, junio de 1971. Archivos de Larry Hartsell.

8-F
«EL ARTE VIVE ALLÍ DONDE SE ENCUENTRA LA LIBERTAD ABSOLUTA»

A «JOHN»[34]

Querido John:

Has dado en el clavo. Acabo de volver de una sesión de doblaje. ¡Vaya si estoy ocupado!

Parece que la sinceridad forma parte de tu personalidad, y aunque no nos hemos tratado mucho tiempo, lo que te respondería de entrada sería lo siguiente: (a) en cuanto al tiempo, no tendría tiempo de enseñar, pero (cuando tenga tiempo) sí que estoy dispuesto a expresarme sinceramente o a «abrirme» a ti, a servirte como de señal indicadora para el viajero.

Aunque mi experiencia te resultará útil, insisto y mantengo que el arte, el arte verdadero, no es una cosa que se pueda repartir a los demás. Además, el arte no es nunca decoración ni ornamentación. Al contrario, es un proceso constante de maduración (¡en el sentido de NO haber llegado!).

Ya lo verás, John; cuando tengamos ocasión de entrenarnos juntos, verás que tu manera de pensar no es ni mucho menos como la mía. Al fin y al cabo, el arte es un medio para adquirir libertad «personal». Tu camino no es mi camino, ni el mío es el tuyo.

De manera que, con independencia de que podamos vernos en persona, recuerda bien que el arte «VIVE» allí donde se encuentra la libertad absoluta. Cuando se arroja el

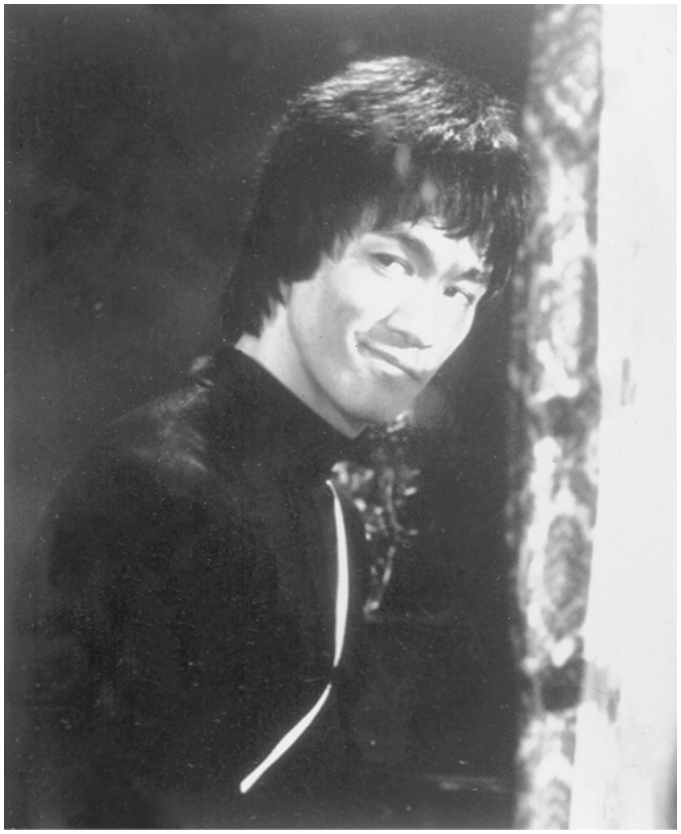
entrenamiento a los cuatro vientos, cuando la mente (si es que existe tal sustancia verbal) es perfectamente inconsciente de su propio funcionamiento, cuando el «yo» desaparece en la nada, el arte del JKD alcanza su perfección.

Ahora tengo que irme a la cama porque mañana tengo que madrugar para ir primero a trabajar y después a entrenarme. Esto no ha sido más que una breve nota entre un artista marcial y otro.

«El proceso de hacerse.»

Bruce

Fuente: Carta manuscrita de Bruce Lee a «John», hacia 1972. Papeles de Bruce Lee.



«Un maestro no se dedica nunca a entregar la verdad; es un guía que señala la verdad que cada discípulo debe buscar por sí mismo. Un buen maestro es simplemente un catalizador.»

«La vida misma es tu maestra, y estás en un estado de constante aprendizaje.»

«Conócete a ti mismo. ¡Es más tarde de lo que crees!»

Bruce Lee

AGRADECIMIENTOS

La familia de Bruce Lee quiere dar las gracias a John Little por su dedicación, cuya pasión por el arte y la filosofía de Bruce Lee ha inspirado la publicación de este libro, y que ha dedicado muchas horas de trabajo a investigar, estudiar, anotar y organizar los abundantes escritos de Bruce, sus fotos y sus recuerdos, así como a recoger los recuerdos que tenían de él sus amigos y sus discípulos.

Y a Adrian Marshall, que ha ejercido durante casi treinta años de administrador del legado de Bruce Lee, y que, con su atención y desvelos por los intereses de su amigo Bruce Lee, ha desempeñado un papel fundamental en la publicación de su obra.

Notas

1. Artículo manuscrito de Bruce Lee titulado «En mi propio proceso», hacia 1973. Papeles de Bruce Lee.
2. Bruce Lee, citado en una entrevista con Pierre Berton, publicada en *Bruce Lee: Words from a Master*, página 11, NTC/Contemporary Publishing Group, Inc., Chicago.
3. Ibíd., pág. 37.
4. Notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Comentarios sobre el camino marcial», volumen 1, hacia 1970. Papeles de Bruce Lee.
5. La carta manuscrita de Bruce Lee dirigida a «John» aparece publicada también en el volumen 5 de *The Bruce Lee Library Series. Letters of the Dragon*, editada por John Little, publicada por Charles E. Tuttle Publishing Company, Boston, © 1998 Linda Lee Cadwell.
6. Anotación manuscrita de Bruce Lee en su ejemplar del guión de *Longstreet,* 27 de junio de 1971. Papeles de Bruce Lee.

TEXTO PRINCIPAL

1. Lao Tse, *Tao Te Ching*.
2. Tomado de L. Frank N. Magill, *Masterpieces of World Philosophy*, Nueva York.
3. Huston Smith, *The World's Religions*, 1957.
4. *I Ching*.
5. Lao Tse, *Tao Te Ching*.
6. Glenn Clark, *Power in Athletics*.
7. Alan Watts, *El camino del zen*.
8. *I Ching*.
9. L. Adam Beck, *Oriental Philosophy*, Nueva York, 1928.
10. Chang Chen Chi, *The Practice of Zen*, Nueva York, 1959.

11. Lao Tse, *Tao Te Ching*.
12. Lao Tse, *Tao Te Ching*.
13. Tomado de L. Adam Beck, *The Story of Oriental Philosophy*, Nueva York, 1928.
14. Lao Tse, *Tao Te Ching*.
15. Lao Tse, *Tao Te Ching*.
16. Eric Hoffer, *The Passionate State of Mind*, Nueva York, 1954.
17. Ibíd.
18. *Loong* es la transcripción fonética inglesa de la palabra cantonesa *leung*, que significa 'dragón'. (A Bruce Lee le apodaban en chino Lee Siu Leung, es decir, Lee Pequeño Dragón.)
19. Alan Watts, *El camino del zen*.
20. L. Adam Beck, *Oriental Philosophy*, Nueva York, 1928.
21. Chang Chen Chi, *The Practice of Zen*, Nueva York, 1959.
22. Santo Tomás de Aquino, *Suma Teológica*.
23. De las notas manuscritas de Bruce Lee tituladas «Comentarios sobre el camino marcial», volumen 1. Papeles de Bruce Lee.
24. De una anotación manuscrita de Bruce Lee en sus notas para *La flauta silenciosa* (*El círculo de hierro*), hacia 1970. Papeles de Bruce Lee.
25. Es poco probable que este título lo eligiera el propio Lee, pues en su artículo está hablando de todos los artistas marciales que están atados por la tradición, y por tanto no solo se refiere a los practicantes de karate, que son un grupo dentro de ellos.
26. Bruce Lee escribió al margen, junto a esta frase, «¡Ampliar!», para recordarse a sí mismo que debería ampliar este punto más adelante.
* El lector advertirá que este documento y alguno de los siguientes contienen notas personales sueltas, sin mucha ilación de un párrafo a otro, e incluso redactadas sin gran atención a la corrección gramatical. Se ha respetado este estilo en la traducción. *(N. del T.)*
27. *Karate a muerte en Bangkok* (título inglés: *The Big Boss*) fue la primera película de Bruce Lee para Golden Harvest.
28. Steve McQueen, citado en un artículo titulado «Bruce Lee influyó en la vida de los grandes», publicado en el *Bruce Lee Memorial* y en *Black Belt Magazine's Best of Bruce Lee,* nº 2, © 1975, Rainbow Publications.
29. Pearl Tso y toda la familia Tso eran amigos íntimos de la familia de Bruce Lee cuando este vivió en Hong Kong en la década de 1950, y conservaron la amistad durante toda la vida de Bruce Lee.
30. Taky Kimura fue uno de los amigos más íntimos de Bruce Lee, e instructor auxiliar del *kwoon* de Bruce Lee en Seattle.
31. T'ai kik es la pronunciación en cantonés del término mandarín *t'ai chi,*

sistema interno de artes marciales que en Occidente se llama *tai chi* o *tai chi chuan*. Ver la explicación de Bruce Lee de este símbolo en su artículo titulado «Yin y yang», en la segunda parte de este libro.

32. A Jhoon Rhee se le considera «el padre del taekwondo en Norteamérica», y fue amigo íntimo de Bruce Lee.

33. Larry Hartsell fue alumno de Bruce Lee en la escuela de este en el Chinatown de Los Ángeles.

34. «John» (el apellido no se conoce con seguridad) era un amigo de Bruce Lee que le había escrito hacia 1972.

Índice

acción
    y desequilibrio
actor
  definición
  vs. estrella
actuación
industria cinematográfica
autorrealización
agua
  analogía con el *jeet kune do*
  y el kung-fu
  envolver en papel
  y el *wu wei*
ansiedad y el pensar como ensayar
aprendizaje
arte
  definición
  y libertad
  como autoexpresión
arte marcial
  como forma de arte
  artista de la vida
  estilo clásico
  conocimiento e ignorancia

expresión externa
«Aunque la noche se hizo para amar»
autoayuda
autoconocimiento
autoconsciencia y cambio
autoestima
autorrealización
e inteligencia
vs. realización de la autoimagen
autorregulación

bien-mal/placer-dolor
calidad
calidad, concepto de
centrar, el proceso de
chan véase zen
cinco pruebas, las
concentración
conducta moral relativa y absoluta, la
conocimiento vs. conocer
consciencia y autorregulación,
«Convertir los tropiezos en escalones»
«Cosas que veo»
cultura física china vs. cultura física occidental

defensa personal
psicología
autodidacta
desapego
Descartes
cogito
Meditaciones

opinión sobre
filosofía del conocimiento
«Desde que te fuiste»

economía de formas
«El amor es como una amistad incendiada»
«El colibrí»
«El entorno no emite sonido alguno»
«El sol poniente»
«En la colina oriental»
entendimiento humano
epistemología
«Es primavera»
estado implosivo
estado mental apasionado, el,
estar desatados
evaluaciones sobre las habilidades de combate
existencia de Dios
cinco vías de Tomás de Aquino, las
meditación de Descartes, la
existencialismo
explosión
a través del ego
tipos de

filosofía
del «acerca de»
Tomás de Aquino
Descartes
Descartes y la realidad
educación
existencialismo

terapia Gestalt
interés en
del *jeet kune do*
del conocimiento (Descartes)
soltar, el
luna en el agua, la
unicidad de las cosas, la
Platón
autorregulación vs. regulación externa
del «deber ser»
Sócrates
relación sujeto-objeto
tipos de
occidental
filosofía china, *véase* yin y yang,
filosofía occidental
distinción vs. unicidad
filosofía platónica
filosofía tomista
firmeza, *véase* yang,
frontera del ego
fuerza de voluntad

Gestalt
definición
terapia Gestalt

existencialismo
manipulación del lenguaje
acercamiento fenomenológico/conductual

Gorgias de Platón

hacer de un proceso una cosa
«Hacia la liberación personal»
  estado de cambio sin cambio
  observación sin elección
  estilo clásico de arte marcial,
  punto de vista del combate, el,
  definición de *jeet kune do*
  vaciar la taza de té
  dedo apuntando a la luna, el
  libertad de expresión
  no tener forma vs. tener «no-forma»
  obsesión con la técnica
  preconceptos
  artista de segunda mano
  calidad del estudiante, la
  estilo y separación
  estilo como limitación
  sistema como limitación, el,
  calidad del maestro, la
  filosofía de la enseñanza,
  hacer una cosa de un proceso,
  verdad y *jeet kune do*
  lo que no es el *jeet kune do,*

humildad

idea compleja
iluminación y meditación
instructores de artes marciales

elegir

jeet kune do, *véase también* «Hacia la liberación personal»
etapa de reposo, la
comentarios sobre la evolución,
descripción
iluminación
cinco puntos principales, los
libertad de la motivación
mente inmóvil, la
aislarse en una pauta cerrada
«dueño de casa, el»
Meditación
armas naturales
nirvana, el
prajna inmóvil, el
pureza prístina, la
relación es comprensión, la
separación, la
seis enfermedades, las
origen, el
«puño que bloquea»
tres componentes
tres defectos, los
dos enfermedades, las
JKD, *véase también jeet kune do*
juicios objetivos y subjetivos

kata
kung-fu
concentración
definición

suavidad/firmeza
métodos
movimiento y mente
filosofía de la no-resistencia
el adversario y el yo como complementarios
comprensión personal
filosofía
orgullo
reflexiones sobre
cultivo del yo
la expresión del yo como técnica
simplicidad
etapas
opiniones sobre
wu wei
yin y yang

«La escarcha»
La flauta silenciosa
«La hoja caída»
ley de la armonía
ley de la no interferencia con la Naturaleza
liberación
«libres de propósito»
luna en el agua, la

«Lluvia de noche»
«Lluvia, nubarrones»

maestría
maduración
y aprendizaje

meditaciónå e iluminación

naturaleza de la humanidad, la
nirvana
nivel fóbico
«ni yo ni enemigo»
no-acción, *véase wu wei*
no-mente, *véase wu-hsin*
«Nuestro estar juntos es como un dulce sueño»

organismo y entorno
orgullo
  y kung-fu

«Paseo en barca por el Lago Washington»
«Paseo por la orilla del Lago Washington»
payaso listo
payaso tonto
paz de espíritu
pensamiento positivo
placer-dolor/ bien-mal
poema motivador
poesía
  interés en
  motivadora
«Por un instante»
prajna inmóvil, el
principios de la no resistencia
principios de la no violencia
psicología
  en defensa y ataque
  estudio

pureza prístina, la

«¿Quién eres tú?»
«¿Quién soy yo?»

rasgos de personalidad
realidad, concepto occidental
realización espiritual
reflexión sobre el agua y el kung-fu,
regreso a China
reificación, la
retórica e injusticia

sensación de valía
«Separación»
ser humano auténtico
sobre el bien y el mal en Sócrates
soltar, el
suavidad, *véase* yin

talento y deseo
tao, definición
taoísmo
  y kung-fu
  como filosofía
  realidad
T'ai Chi, definición
técnica, expresar vs. hacer

«Todos los ríos que corren hacia Oriente u Occidente»

unidad de las cosas, la

ver puro, el
vivir vs. vivir para

wei, definición
wu, definición
wu-hsin
wu wei
  relación principio/fin
  definición
  y el naturalismo
  y el agua

yang
  definición
  y cultura física occidental
yin
  y cultura física china
  definición
ying y yang
  y el kung-fu
  interdependencia
  como filosofía
  unidad del

Zen
  alcanzar
  y kung-fu
  realidad
  y técnica

Acerca de “Bruce Lee. Un artista de la vida”

Bruce Lee es un icono cultural del siglo XX, reconocido en todo el mundo como un extraordinario artista marcial y actor. Pero también fue un pensador profundo. Para él, las artes marciales, más que un simple ejercicio de disciplina y destreza física, eran una vía de autorrealización. Este libro, que se nutre de sus cuadernos privados, nos permite acceder a un mundo en el que práctica y reflexión, vida y pensamiento, se complementan y evolucionan.

Lector voraz y comprometido, Lee escribió extensamente, sintetizando el pensamiento de Oriente y Occidente en una filosofía personal única. Compilado a partir de sus propios escritos, este libro explora su pensamiento sobre el kung-fu, la filosofía y la psicología, su poesía, su trabajo como actor y sus ideas sobre el desarrollo personal, permitiéndonos apreciar la profundidad y evolución de sus ideas.

Bruce Lee aspiró ante todo a ser un «hombre de verdad», a expresar su auténtico ser en todos sus proyectos e iniciativas. Buscó ser no solo un artista marcial, sino «un artista de la vida». Sus palabras nos inspiran y alientan en la tarea cotidiana del autoconocimiento para encontrar, en última instancia, nuestro propio camino.

«Bruce era un brillante y sutil filósofo que se inspiraba en la

vida cotidiana. Lo que más le interesaba era descubrir quién era, por lo que siempre sugería: “Conócete a ti mismo”. Solíamos hablar del tema durante horas.» Steve McQueen

«Vacía tu mente, sé informe, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza se convierte en la taza. Si pones agua en una botella se convierte en la botella. Si la pones en una tetera se convierte en la tetera. El agua puede fluir o puede golpear. Yo soy agua. Sé como el agua, amigo mío.» Bruce Lee

Bruce Lee (1940-1973), está considerado como el artista marcial más famoso de la historia. Auténtico mito del cine de artes marciales, es un icono de la cultura popular, e incluso fue elegido por la revista *TIME* como una de las personas más influyentes del siglo XX. No solo despertó el interés por las artes marciales en Occidente, sino que cambió la manera en que estas eran percibidas. Nació en San Francisco, pero pasó sus años de formación en Hong Kong. Como actor, su película más famosa es *Operación Dragón* (1973). Como artista marcial, su logro más destacado es haber tenido la capacidad de ir más allá de la rígida tradición, desarrollando un estilo propio —el *jeet kune do*—, que revolucionó y renovó la forma de practicar las artes marciales y que Lee convirtió en el modo más efi caz para expresarse a sí mismo con absoluta plenitud. El legado de Bruce Lee perdura en sus películas y libros, que siguen inspirándonos a transformar nuestra vida.

John Little es reconocido como la máxima autoridad en la vida, los métodos de entrenamiento y el pensamiento filosófico de Bruce Lee. Little fue la primera persona autorizada a revisar la colección completa de escritos, notas personales y bocetos de Lee.

Título original: *Bruce Lee. Artist of life*
© Bruce Lee Enterprises, LLC, 2018
Publicado por acuerdo con Tuttle Publishing, una división de Periplus Editions (HK) Ltd.
© de la traducción, Alejandro Pareja Rodríguez
© Ediciones Kōan, s.l., 2020
c/ Mar Tirrena, 5, 08912 Badalona
www.koanlibros.com • info@koanlibros.com
Todos los derechos reservados
ISBN: 978-84-18223-16-7 • Depósito legal: B-2899-2020
Maquetación: Cuqui Puig • Diseño de cubiertas de colección: Claudia Burbano de Lara • Ilustración de cubierta: Pablo Lobato
Conversión a formato digital: Libresque

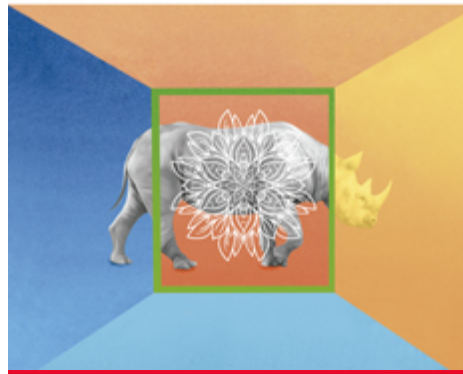
Lucas Cervetti
La luz de la conciencia
Un viaje por nuestra realidad espiritual
KŌAN

John Tarrant

El rinoceronte zen

y otros koans que te salvarán la vida

KŌAN



Jessica J. Lockhart

El optimista que hay en ti

El coaching en optimismo: un método único

KŌAN

Juliana McCarthy
Somos estrellas
Una guía moderna de astrología
KŌAN
Steve Taylor
Por una ciencia espiritual
Cómo superar los límites de la ciencia desde un enfoque integral
KŌAN

Ignasi Giró

Teoría optimista del fracaso

Un relato sobre el arte de saber tropezar

KŌAN

Juan Almirall

Contradicciones de un yogui occidental

KŌAN

Elma Roura
El camino al éxtasis
Cómo salir del sufrimiento y vivir en el gozo interior a través del tantra
KŌAN

Cicerón
El arte de cultivar
la verdadera amistad
KŌAN
Un manual de sabiduría
clásica sobre las amistades
profundas y auténticas
Introducción de Philip Freeman y traducción de Jacinto Pariente
Epicteto
El arte de ser libre
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica
para una vida estoica y feliz
Introducción de Anthony Long y traducción de Óscar Martínez

Cicerón
El arte de envejecer
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica para
la segunda mitad de la vida
Introducción de Philip Freeman y traducción de Jacinto Pariente
Séneca
El arte de
mantener la calma
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica
sobre la gestión de la ira
Introducción de James S. Romm y traducción de Jacinto Pariente

VIDA
MANUAL PARA VIVIR SALUDABLE
LOW
EN UN PLANETA FELIZ
TOX
ALEXX STUART

YOGA PARA NIÑOS

ASANAS DE ANIMALES FELICES

LEILA KADRI OOSTENDORP ★ ELSA MROZEWICZ BAHIA

KOAN

PAUSA/

No eres una lista de tareas pendientes.

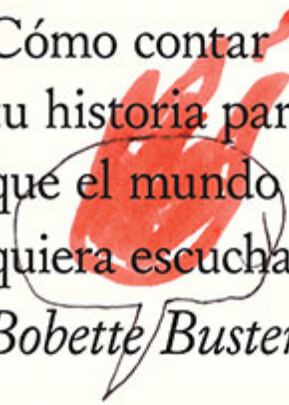
Robert Poynton

KŌAN

STORYTELLING/

Cómo contar tu historia para que el mundo quiera escucharla.

Bobette Buster



KŌAN

Otros títulos de Kōan

Índice

Cubierta
Portada
Dedicatoria
Prefacio. El camino de un artista, por Linda Lee Cadwell
Introducción. Un «artista de la vida»
Primera parte. Kung-fu
- 1-A. El tao del kung-fu: un estudio del camino del arte marcial chino
- 1-B. El kung-fu: el centro de las artes orientales
- 1-C. Un momento de comprensión
- 1-D. Reflexiones sobre el kung-fu
- 1-E. Nociones básicas de defensa personal
- 1-F. La psicología de la defensa y del ataque
- 1-G. Cómo elegir a un instructor de artes marciales
- 1-H. La unidad de la suavidad/firmeza
- 1-I. Mi punto de vista sobre el kung-fu

Segunda parte. Filosofía
- 2-A. Por qué me dediqué a la filosofía
- 2-B. Sobre el entendimiento humano
- 2-C. Vivir: la unicidad de las cosas
- 2-D. La unidad de la firmeza y la blandura
- 2-E. El taoísmo

2-F. Yin y yang
2-G. Wu-hsin (no-mente)
2-H. Wu wei (no-acción)
2-I. El soltar
2-J. Sobre la filosofía occidental
2-K. Platón
2-L. El gorgias de Platón
2-M. Sócrates
2-N. La naturaleza de la humanidad
2-O. La conducta moral: relativa o absoluta
2-P. Juicios objetivos y subjetivos
2-Q. René Descartes
2-R. Las meditaciones de Descartes
2-S. Opiniones de Descartes
2-T. Sobre el «pienso, luego existo» de Descartes
2-U. «Del color que yo quiera»
Tercera parte. Psicología
3-A. Notas sobre la terapia gestalt
3-B. La relación del organismo con su entorno
3-C. Tres tipos de filosofía
3-D. Autorregulación y regulación externa
3-E. El payaso listo y el payaso tonto
3-F. Los cuatro planteamientos filosóficos básicos
3-G. Pensar es ensayar
3-H. Aprender
3-I. El proceso de «centrar»
3-J. El proceso
3-K. El punto muerto: el nivel fóbico
3-L. Opiniones de Hesse sobre la fuerza de voluntad
3-M. Hacia la liberación
Cuarta parte. Poesía
4-A. Lluvia, nubarrones

4-B. En la colina oriental
4-C. El sol poniente
4-D. El amor es como una amistad incendiada
4-E. Te tengo en mis brazos otra vez
4-F. Todos los ríos que corren hacia oriente u occidente
4-G. Pasep en barca por el lago Washington
4-H. Por un instante
4-I. Paseo por la orilla del lago Washington
4-J. Lluvia de noche
4-K. Nuestro estar juntos es como un dulce sueño
4-L. El entorno no emite sonido alguno
4-M. Es primavera
4-N. Cosas que veo
4-O. El colibrí
4-P. La escarcha
4-Q. La hoja caída
4-R. Aunque la noche se hizo para amar
4-S. La flauta silenciosa
4-T. Desde que te fuiste
4-U. Separación
Quinta parte. Jeet kune do: la liberación
5-A. El jeet kune do: «el camino del puño que bloquea»
5-B. Hacia la liberación personal (jeet kune do: I)
5-C. Hacia la liberación personal (jeet kune do: II)
5-D. El jeet kune do: lo que no es (jeet kune do: III)
5-E. Hacia la liberación personal (jeet kune do: IV)
5-F. Hacia la liberación personal (jeet kune do: V)
5-G. El condicionamiento parcial (jeet kune do: VI)
5-H. Jkd (jeet kune do: VII)
5-I. Hacia la liberación personal (jkd: VIII)
5-J. Notas sobre el jeet kune do
5-K. Más notas sobre el jeet kune do

5-L. Notas adicionales sobre el jeet kune do
5-M. El origen último del jeet kune do
5-N. El tema
5-O. La verdadera maestría
5-P. El arte marcial
5-Q. Los obstáculos en el camino del conocimiento
5-R. Evaluaciones objetivas de la habilidad de bruce lee para el combate
Sexta parte. Actor
6-A. ¿Qué es exactamente un actor?
6-B. El actor: el saldo total
6-C. La autorrealización y la realización de la autoimagen en el arte de la actuación
6-D. Otro actor expresa su opinión
Séptima parte. El conocimiento de sí mismo
7-A. El primer artículo que escribo en hong kong
7-B. En mi propio proceso: I
7-C. En mi propio proceso: II
7-D. En mi propio proceso: III
7-E. En busca de alguien auténtico (en mi propio proceso: IV)
7-F. En mi propio proceso: V
7-G. En mi propio proceso: VI
7-H. Sobre la autorrealización (en mi propio proceso: VII)
7-I. En mi propio proceso: VIII
7-J. El estado mental apasionado
Octava parte. Cartas
8-A. «El verdadero sentido de la vida: la paz de espíritu»
8-B. «Aplica tu propia experiencia e imaginación»
8-C «¿Quién soy yo?»

8-D. «Convertir los tropiezos en escalones»
8-E. «Es todo cuestión de estado de ánimo»
8-F. «El arte vive allí donde se encuentra la libertad absoluta»
Agradecimientos
Notas
Índice temático
Acerca de “Bruce Lee”
Sobre los autores
Créditos
Otros títulos de la editorial

KŌAN
Sabiduría para una buena vida

www.koanlibros.com | @koanlibros